

“UNO, DOS, TRES, CERO ESTRÉS”
PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS EN EL ADULTO
MAYOR A PARTIR DE LA RECREACION

ELABORADO POR:
RONALD FERNANDO ARENAS OSPINA

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACION
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES
BOGOTA, D.C
2013

“UNO, DOS, TRES, CERO ESTRÉS”

**PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS EN EL ADULTO
MAYOR A PARTIR DE LA RECREACION**

**PROYECTO PARA OPTAR AL TITULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN
BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

ELABORADO POR:

RONALD FERNANDO ARENAS OSPINA

ASESOR:

MG. PEDRO GALVIS LEAL

INVESTIGADOR DOCENTE DE LA UNIVERSIDAD LIBRE

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACION

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES

BOGOTA, D.C

2013

Nota de evaluador

Presidente del Jurado

Jurado

Jurado

Bogotá D.C., 05 de junio de 2013

TABLA DE CONTENIDO

	pág.
INTRODUCCION	9
1. CONTEXTUALIZACIÓN.....	10
1.1 CONTEXTO MACRO.....	10
1.2 CONTEXTO MICRO	14
2. PROBLEMA PEDAGÓGICO INVESTIGATIVO.....	15
2.1 JUSTIFICACIÓN.....	15
2.2 PROBLEMA PEDAGOGICO INVESTIGATIVO	17
2.3 OBJETIVOS.....	17
2.3.1 Objetivo General	17
2.3.2 Objetivos Específicos	17
3. MARCOTEORICO.....	18
3.1 MARCO LEGAL.....	20
4. CRITERIOS METODOLÓGICOS.....	33
4.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN	33
4.2 EVENTOS DE ESTUDIO.....	34
4.3 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	37
4.3.1 Perspectiva temporal.....	37
4.3.2 Unidades de estudio.....	37
4.3.3 Técnicas en instrumentos de recolección de información	38
4.3.4 Técnicas e instrumentos de análisis de la información	39

5. PROPUESTA PEDAGOGICA	40
5.1 CONTENIDOS.....	40
5.2 ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS	40
5.3 RECURSOS	41
5.4 EVALUACIÓN.....	43
6. ANALISIS DE LOS RESUTADOS.....	44
6.1 ANALISIS INTERPRETATIVO.....	44
BIBLIOGRAFÍA.....	97
ANEXOS	99

LISTA DE TABLAS

pág.

Tabla 1 Ciclos correspondientes a los grados del I.E.D Republica de Colombia...	12
Tabla 2 Categorías de los temas a tratar en el proyecto “uno, dos, tres cero estrés”	34
Tabla 3 Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	38
Tabla 4 Técnicas e instrumentos de análisis de la información	39

LISTA DE GRAFICAS

pág.

Grafica 1 Estudiantes Ciclo II del Instituto Educativo Distrital Republica de Colombia.....	38
---	----

LISTA DE ANEXOS

	pág.
Anexo 1 Formato encuesta.....	99
Anexo 2 Diarios de campo.....	101
Anexo 3 Registros fotográficos	113

INTRODUCCION

En la práctica docente que se llevó a cabo en el segundo semestre del 2012 se realizó un trabajo orientado en la inteligencia emocional con los estudiantes del ciclo dos del Instituto Distrital República de Colombia, este tema fue abordado gracias a la relación que existe con la educación física.

Dentro del contexto, dichos estudiantes en su gran mayoría son adultos mayores, que realizan actividades alternas a sus estudios; dentro de las actividades realizadas en su diario vivir esta población presenta vulnerabilidad ante eventos estresantes, dejando a un lado aquellos espacios de esparcimiento y recreación. En cuanto a lo anterior este proyecto está orientado en la práctica de actividades recreativas como método para manejar el estrés en el adulto mayor, en este caso los estudiantes del ciclo dos del Instituto Distrital República de Colombia.

Cada sesión se centró en la recreación con el fin de manejar el estrés en el adulto mayor, ya que el manejo del estrés es una categoría que hace parte del tema de la inteligencia emocional.

En el transcurso de las diferentes sesiones se realizaron eventos como, rondas, juegos, cantos y otras actividades de tipo recreativo, utilizando una gran variedad de elementos didácticos como aros, balones, pelotas, bombas, tizas, conos entre otros.

Dentro de la práctica docente, se llevó un seguimiento fotográfico, diarios de campo, encuestas y grupos focales con el ánimo de evidenciar las diferentes reacciones de cada uno de ellos. Con base a lo anterior se realizó un análisis acerca del impacto que genera la recreación como método para el manejo del estrés en el adulto mayor.

1. CONTEXTUALIZACIÓN

1.1 CONTEXTO MACRO

El proyecto pedagógico investigativo “1, 2, 3... cero estrés” se desarrolló en la Institución Educativa Distrital República de Colombia, ubicada en la localidad 10 de Engativá barrio estrada (Código DANE: 11100109974) cuyo P.E.I. lleva por nombre “Educación en valores para la convivencia y la productividad”¹ y se enfatiza en el desarrollo intelectual y el crecimiento en valores.

Lleva como lema: “Sabiduría, productividad y convivencia con autonomía”, y ofrece el servicio educativo en Calendario A, jornadas mañana, tarde y Noche en los niveles de preescolar, básica y media. Sus sedes se encuentran ubicadas así:

Sede A: Cl. 68 N° 61^a - 28

Sede B: Cr 63 N° 69 – 20

Sede C: Cr 61^a N° 71 – 16

Teléfonos: 2 50 96 83 – 2 31 99 31 – 231 95 77 – 231 23 13

Fax: 2 31 99 31 – 2 31 23 13

A continuación conoceremos un poco a cerca de la historia de La Institución Educativa Distrital República de Colombia.

Dicha institución nació como concentración escolar “República de Colombia” en febrero de 1970. Inició labores académicas en 2 jornadas (mañana y tarde) con dos directores: Jorge Cruz y Hermes Martínez, 68 maestros y 3000 estudiantes.

El nombre “República de Colombia”, salió del consenso entre Directivos y Docentes. En marzo de 1970 se inauguró el colegio, con la visita del entonces presidente de la República Doctor Carlos Lleras Restrepo y del Alcalde de Bogotá Doctor Virgilio Barco Vargas. En los primeros años los padres de familia, docentes y estudiantes colaboraron con recursos para terminar algunas obras, entre ellas las placas de concreto. Los árboles y el jardín fueron obra del profesor Enrique

¹ IED República de Colombia. Proyecto Educativo Institucional. Bogotá, 2012.

Cuéllar quién los sembró y cuidó. Debido a la creciente demanda de cupos para el bachillerato la Secretaría de Educación, repartió en las concentraciones escolares vecinas, a los estudiantes y docentes de la concentración escolar República de Colombia, Jornada Tarde con el fin de abrir la secundaria. Es así como, por resolución N° 00631 de febrero 6 de 1976, se crea el bachillerato (grado 1° y 2° hoy sexto y séptimo) en la jornada de la tarde. Su creación obedeció a una situación de emergencia ya que una gran masa de alumnos con características heterogéneas, fueron rechazados por otros planteles, por razones de edad, falta de cupo, repitencia y otros motivos. Se abrió el bachillerato en la jornada de la tarde, bajo la dirección del docente: Alfredo Olmos, quién se retiró al mes. Fue remplazado por la docente Lilia Monroy de Mendoza. Se iniciaron las clases con 797 estudiantes y 12 docentes, quienes se repartieron la carga académica, de manera que cada docente dictó varias asignaturas, incluyendo áreas que no eran de su especialidad. Trabajaron con alegría y compromiso y poco a poco fueron llegando los demás docentes. La jornada tarde, en 1986, bajo la rectoría de la Dra. Inés Marina Vizcaíno de Cubillos, celebró los 10 años de su fundación, con una hermosa fiesta cultural, social y recreativa; durante tres días en diferentes escenarios.

Con la colaboración y participación de la Asociación de Padres de Familia, Directivos, docentes y estudiantes de la época. Durante el año 1996, se implementa la básica secundaria, en la jornada de la mañana, con la creación del grado sexto bajo la dirección de la Sra. Myriam Sánchez. En febrero de 1997 se unifica la rectoría para las dos jornadas (mañana y tarde), bajo la dirección de la Dra. Inés Marina Vizcaíno de Cubillos. Mediante Resolución N° 3150 expedida el 30 de septiembre de 2002 se efectúa la integración a la República de Colombia de la sede B (Concentración Escolar República de Chile) y de la sede C (Concentración Escolar Nueva Estrada). Mediante Resolución N° 4370 del 27 de diciembre del 2002 se le da el nombre de: **“Institución Educativa Distrital República de Colombia.”**

En cuanto a la jornada nocturna, surge de la necesidad de capacitar a la población adulta trabajadora en 1971. Nace en condiciones muy precarias, con 10 cursos identificados con las letras del abecedario de la A a la K. El primer rector fue José del Carmen Cuesta (Q.E.P.D). Otros rectores han sido: Raúl Bautista, Víctor Samuel Díaz, Hugo Arenas, José Soto, Carlos Casas, José R. Sánchez. Actualmente bajo la dirección de la Sra. Inés Marina Vizcaíno de Cubillos. El colegio nocturno, lleva funcionando, aproximadamente 32 años. Durante este tiempo se han formado estudiantes además, de la actividad académica con otras actividades como: olimpiadas deportivas, culturales, formación en valores, emisión

de revistas...La primera promoción fue en 1976. Desde 1999 a la fecha la promoción es semestral, favorecida por el decreto 3011 de 1997.”²

Tabla 1 Ciclos correspondientes a los grados del I.E.D Republica de Colombia

Ciclos	Grados
Ciclo 1	Primero y segundo
Ciclo 2	Tercero, cuarto y quinto
ciclo 3 a	Sexto
ciclo 3 b	Séptimo
ciclo 4 a	Octavo
ciclo 4 b	Noveno
ciclo 5 a 1	Decimo
ciclo 5 a 2	Decimo
ciclo 6 a 2	Once
ciclo 6 a 1	Once

Fuente: P.E.I del I.E.D Republica de Colombia

² Cardona, M; Disponible en internet en: <http://www.iedcolegiorepublicadecolombia.edu.co/sede-a/historia-sede-a>

Misión:

Desarrollar, estimular y afianzar en los estudiantes habilidades intelectuales, éticas y de convivencia ciudadana a través de la interacción, la creatividad y la investigación.

Visión:

Ofrecer a la sociedad personas con competencia intelectual, moral y social, respetuosos de la vida, constructores de una sociedad productiva, democrática, trascendente y feliz.

Objetivos institucionales

- Despertar y formar en cada uno de los miembros de la comunidad el sentido de la responsabilidad en el cumplimiento de sus deberes y derechos.
- Formar individuos autónomos y con sentido de pertenencia.
- Lograr el uso racional de los recursos disponibles para la protección, conservación y mejoramiento del medio.
- Integrar las disciplinas del saber.
- Sensibilizar a la comunidad educativa estimulando el desarrollo y la capacidad creativa.
- Actualizar y favorecer el acceso a los avances científicos y tecnológicos.
- Promover a partir de un marco axiológico actividades que den la oportunidad o permitan la socialización.
- Formar en la comunidad hábitos de nutrición e higiene para una buena salud física, mental y social.
- Estimular el desarrollo de capacidades, habilidades y destrezas, para la utilización del tiempo libre.

1.2 CONTEXTO MICRO

Los estudiantes del ciclo dos que pertenecen al instituto educativo distrital república de Colombia, con quienes se adelanta este proceso pedagógico investigativo, constituyen una población heterogénea en cuanto a sus edades, las cuales oscilan desde los veintisiete a los sesenta y tres años aproximadamente.

El grupo está conformado por diecisiete estudiantes, nueve hombres y ocho mujeres, de los cuales asisten a clases siete hombres y seis mujeres. En su gran mayoría su sitio de residencia es en el barrio la estrada que se encuentra ubicada en la localidad 10 de Engativá.

Los estudiantes conviven con su pareja e hijos y en algunos casos nietos, su desempeño del diario vivir es netamente laboral en el caso de los hombres; en cuanto a las mujeres su labor diaria es cumplir con el hogar y velar por sus familias, a su vez su segunda jornada la desarrollan en la parte escolar en el instituto educativo distrital república de Colombia.

2. PROBLEMA PEDAGÓGICO INVESTIGATIVO

2.1 JUSTIFICACIÓN

“El estrés se relaciona con la alteración del funcionamiento orgánico y las situaciones de presión que provocan desequilibrio emocional”

Hernando Duque Yepes

Para Hernando Duque Yepes, en su libro *Cómo prevenir y manejar el estrés: síndrome del siglo XXI* afirma que “el estrés es una respuesta natural del organismo a distintos estímulos frente a una situación o un acontecimiento especial de tensión y estado anímico excitado, lo que conlleva a la intolerancia y la irritabilidad. El organismo reacciona con el aumento de las palpitaciones del corazón, respiración fuerte, tensión de los músculos, además se presentan manifestaciones sociológicas y cambios de conducta.

El estrés se constituye como una condición de tipo social que genera en las personas desequilibrios físicos y psicológicos debido a muchos aspectos como el trabajo, la familia, el estudio, entre otros.

Este problema se ve reflejado especialmente en las personas adultas en su gran mayoría con el estrés laboral. Las personas presentan momentos poco favorables en sus vidas como: soledad, frustración, angustia, agotamiento, aburrimiento, actitudes agresivas, pérdida de la estabilidad emocional, baja autoestima.”³

Una de las razones para trabajar con el adulto mayor en el desarrollo del proyecto “uno, dos, tres cero estrés” es brindarles la oportunidad a esta población en realizar actividades recreativas con el fin de cambiar su rutina diaria, mejorar su calidad de vida y a su vez incentivar la práctica de actividades recreativas.

La población a trabajar en el proyecto “uno, dos, tres cero estrés” son Los estudiantes del ciclo dos del instituto educativo distrital república de Colombia quienes en su gran mayoría son adultos mayores. Con esta población es

³ DUQUE YEPES, Hernando. Como prevenir y manejar el estrés: síndrome del siglo XXI. Bogotá: paulinas, 1999. p22

pertinente trabajar actividades recreativas como estrategia para el manejo del estrés. Alivianando así la carga de las diferentes actividades de su diario vivir como el trabajo, la familia y el estudio.

Es importante resaltar el impacto que genera la práctica de actividades recreativas en el adulto mayor, ya que por medio de estas los participantes se benefician de forma gradual en cuanto a las relaciones de tipo social, el manejo del estrés y el equilibrio de sus emociones, de esta manera su calidad de vida mejora considerablemente.

Ileana Cabrera Ponce afirma que “la recreación aporta beneficios a nivel físico psicológico y social.

En cuanto a lo físico aumenta la resistencia aeróbica, mejora la flexibilidad, aumenta la fuerza muscular, mejora el equilibrio y la postura.

En la parte psicológica el adulto mayor aumenta la sensación de bienestar, disminuye el estrés y aumenta la autoestima.

En lo social el adulto mayor mejora las relaciones familiares, interactúan con sus pares y mejora la interacción con las demás personas.”⁴

De acuerdo a lo anterior la recreación presenta beneficios para el adulto mayor, por esa razón es oportuno trabajar con este tipo de población las actividades recreativas como método para manejar el estrés.

Debido a las diferentes problemáticas que genera el estrés en las personas, especialmente en el adulto mayor. Surge la necesidad y el interés en plantear una propuesta pedagógica desde la práctica de actividades recreativas donde se contribuya de manera considerable el manejo del estrés en los estudiantes adultos mayores del ciclo dos del instituto educativo distrital república de Colombia jornada nocturna.

⁴ CABRERA, PONCE, Ileana. El tiempo de nuestra dicha. Santiago: Ril editores, 2004. P102

2.2 PROBLEMA PEDAGOGICO INVESTIGATIVO

En la actualidad el estrés es uno de los problemas que generan impactos en las personas tanto como físicos, psicológicos y emocionales ocasionados por el trabajo, el estudio y la vida cotidiana que se vive hoy por hoy.

Los estudiantes del ciclo dos del instituto distrital república de Colombia en su mayoría son adultos mayores con múltiples ocupaciones como trabajo, hogar y estudio, es importante resaltar que la población desde hace mucho tiempo atrás no ha tenido la oportunidad de practicar actividades recreativas debido a su estilo de vida y sus diferentes actividades rutinarias dejando en el olvido un tiempo para la recreación y el esparcimiento. Gracias a esta problemática surgió la siguiente pregunta.

¿Qué impacto genera un programa centrado en actividades recreativas en los estudiantes adultos mayores del ciclo dos del instituto educativo distrital república de Colombia jornada nocturna frente al manejo del estrés?

2.3 OBJETIVOS

2.3.1 Objetivo General

Identificar el impacto que genera una propuesta pedagógica centrada en la recreación frente al manejo del estrés en el adulto mayor, dentro de la jornada académica de los estudiantes del ciclo dos del instituto distrital república de Colombia jornada nocturna.

2.3.2 Objetivos Específicos

- Revisar libros, publicaciones e investigaciones acerca del manejo del estrés en el adulto mayor
- consultar a cerca de los beneficios de la recreación frente al manejo del estrés en el adulto mayor.
- Identificar las diferentes situaciones que producen estrés en los estudiantes del ciclo dos del instituto Distrital Republica de Colombia, para sacar conclusiones frente a la práctica de actividades recreativas como estrategia ante esta problemática.

3. MARCOTEORICO

En el presente marco teórico del proyecto investigativo 1, 2, 3 cero estrés se abordaran temas como: educación nocturna, marco legal, concepto de adulto mayor, características del adulto mayor, concepto de inteligencia emocional, concepto de estrés, concepto acerca de la recreación, beneficios de la recreación frente al manejo del estrés en el adulto mayor.

Para dar inicio al marco teórico se dará a conocer un poco sobre las leyes establecidas por el gobierno colombiano, Respecto a este tema tenemos que. La educación nocturna está regida bajo el decreto 3011 de Diciembre 19 de 1997 Por el cual se establecen normas para el ofrecimiento de la educación de adultos y se dictan otras disposiciones.

El Presidente de la República de Colombia, en ejercicio de sus atribuciones constitucionales y legales, especialmente de las que le confieren el numeral 11 del artículo 189 de la Constitución Política y en desarrollo de lo dispuesto en el Capítulo 2º del Título III de la Ley 115 de 1994, se decretan aspectos generales como los que veremos a continuación en los siguientes artículos.

Artículo 1º. La educación de adultos, ya sea formal, no formal o informal hace parte del servicio público educativo, y se regirá por lo dispuesto en la Ley 115 de 1994, sus decretos reglamentarios, en especial los Decretos 1860 de 1994, 114 de 1996 y las normas que los modifiquen o sustituyan y lo previsto de manera especial, en el presente decreto.

Se regirá igualmente por las disposiciones que para el efecto dicten las entidades territoriales según sus competencias.

Artículo 2º. Para efectos de lo dispuesto en el presente decreto, la educación de adultos es el conjunto de procesos y de acciones formativas organizadas para atender de manera particular las necesidades y potencialidades de las personas que por diversas circunstancias no cursaron niveles grados de servicio público educativo, durante las edades aceptadas regularmente para cursarlos o de aquellas personas que deseen mejorar sus aptitudes, enriquecer sus conocimientos y mejorar sus competencias técnicas y profesionales.

Artículo 3º. Son principios básicos de la educación de adultos:

a) Desarrollo Humano Integral, según el cual el joven o el adulto, independientemente del nivel educativo alcanzado o de otros factores como edad, género, raza, ideología o condiciones personales, es un ser en permanente evolución y perfeccionamiento, dotado de capacidades y potencialidades que lo habilitan como sujeto activo y participante de su proceso educativo, con aspiración permanente al mejoramiento de su calidad de vida.

b) Pertinencia, según el cual se reconoce que el joven o el adulto posee conocimientos, saberes, habilidades y prácticas, que deben valorarse e incorporarse en el desarrollo de su proceso formativo.

c) Flexibilidad, según el cual las condiciones pedagógicas y administrativas que se establezcan deberán atender al desarrollo físico y psicológico del joven o del adulto, así como a las características de su medio cultural, social y laboral.

d) Participación, según el cual el proceso formativo de los jóvenes y los adultos debe desarrollar su autonomía y sentido de la responsabilidad que les permita actuar creativamente en las transformaciones económicas, sociales, políticas, científicas y culturales, y ser partícipes de las mismas.

Artículo 4º. Atendiendo los fines de la educación y los objetivos específicos de la educación de adultos, establecidos por la Ley 115 de 1994, son propósitos de los programas de educación de adultos:

a) Promover el desarrollo ambiental, social y comunitario, fortaleciendo el ejercicio de una ciudadanía moderna, democrática y tolerante, de la justicia, la equidad de género, los derechos humanos y el respeto a las características y necesidades de las poblaciones especiales, tales como los grupos indígenas, afrocolombianos, las personas con limitaciones, menores trabajadores, y personas en proceso de rehabilitación social.

b) Contribuir, mediante alternativas flexibles y pertinentes, a la formación científica y tecnológica que fortalezcan el desarrollo de conocimientos, destrezas y habilidades relacionadas con las necesidades del mundo laboral y la producción de bienes y servicios.

c) Desarrollar actitudes y valores que estimulen la creatividad, la recreación, el uso del tiempo libre y la identidad nacional.

d) Propiciar oportunidades para la incorporación de jóvenes y adultos en procesos de educación formal, no formal e informal destinados a satisfacer intereses, necesidades y competencias en condiciones de equidad.

e) Recuperar los saberes, las prácticas y experiencias de los adultos para que sean asumidas significativamente dentro del proceso de formación integral que brinda la educación de adultos.

De acuerdo a lo anterior el gobierno colombiano creó un espacio en el sector educativo, para aquellas personas que por alguna manera o algún motivo no contaron con la oportunidad de asistir al sistema educativo en años anteriores.

Esta oportunidad educativa que el gobierno ofrece a los colombianos, es con el ánimo de desarrollar programas educativos integrales donde se disminuya el analfabetismo. Este espacio está dirigido a los ciudadanos adultos de nuestro país. Fortaleciendo valores como el respeto por sí mismo y por los demás, desarrollando habilidades de tipo cultural, social y cognitivo con el fin de crear identidad y a su vez mejorar su condición de vida.

Debido a que la educación nocturna tiene que ver considerablemente con el adulto mayor, a continuación daremos a conocer algunas definiciones de este tipo de población.

3.1 MARCO LEGAL

El gobierno nacional dentro de sus decretos y leyes ha tenido presente el bienestar y el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor, dentro de los cuales están:

Según la ley 1276 de 2009 a través de la cual se modifica la Ley 687 del 15 de agosto de 2001 y se establecen nuevos criterios de atención integral del adulto mayor en los centros vida.

En el artículo 7° en los numerales b y c indican que:

b) Adulto Mayor. Es aquella persona que cuenta con sesenta (60) años de edad o más. A criterio de los especialistas de los centros vida, una persona podrá ser clasificada dentro de este rango, siendo menor de 60 años y mayor de 55, cuando sus condiciones de desgaste físico, vital y psicológico así lo determinen;

c) Atención Integral. Se entiende como Atención Integral al Adulto Mayor al conjunto de servicios que se ofrecen al Adulto Mayor, en el Centro Vida, orientados a garantizarle la satisfacción de sus necesidades de alimentación, salud, interacción social, deporte, cultura, recreación y actividades productivas, como mínimo;

ARTÍCULO 11. Modifícase el artículo 6o de la Ley 687 de 2001, el cual quedará así. Servicios mínimos que ofrecerá el Centro Vida. Sin perjuicio de que la entidad pueda mejorar esta canasta mínima de servicios, los Centros Vida ofrecerán al adulto mayor los siguientes:

1) Alimentación que asegure la ingesta necesaria, a nivel proteico-calórico y de micronutrientes que garanticen buenas condiciones de salud para el adulto mayor, de acuerdo con los menús que de manera especial para los requerimientos de esta población, elaboren los profesionales de la nutrición.

2) Orientación Psicosocial. Prestada de manera preventiva a toda la población objetivo, la cual persigue mitigar el efecto de las patologías de comportamiento que surgen en la tercera edad y los efectos a las que ellas conducen. Estará a cargo de profesionales en psicología y trabajo social. Cuando sea necesario, los adultos mayores serán remitidos a las entidades de la seguridad social para una atención más específica.

3) Atención Primaria en Salud. La cual abarcará la promoción de estilos de vida saludable, de acuerdo con las características de los adultos mayores, prevención de enfermedades, detección oportuna de patologías y remisión a los servicios de salud cuando ello se requiera. Se incluye la atención primaria, entre otras, de patologías relacionadas con la malnutrición, medicina general, geriatría y odontología, apoyados en los recursos y actores de la Seguridad Social en Salud vigente en Colombia, en los términos que establecen las normas correspondientes.

4) Aseguramiento en Salud. Será universal en todos los niveles de complejidad, incluyendo a los adultos mayores dentro de los grupos prioritarios que define la seguridad social en salud, como beneficiarios del régimen subsidiado.

5) Capacitación en actividades productivas de acuerdo con los talentos, gustos y preferencias de la población beneficiaria.

6) Deporte, cultura y recreación, suministrado por personas capacitadas.

7) Encuentros inter generacionales, en convenio con las instituciones educativas oficiales.

8) Promoción del trabajo asociativo de los adultos mayores para la consecución de ingresos, cuando ello sea posible.

9) Promoción de la constitución de redes para el apoyo permanente de los Adultos Mayores.

10) Uso de Internet, con el apoyo de los servicios que ofrece Compartel, como organismo de la conectividad nacional.

11) Auxilio Exequial mínimo de 1 salario mínimo mensual vigente, de acuerdo con las posibilidades económicas del ente territorial.

ARTÍCULO 12. ORGANIZACIÓN. La entidad territorial organizará los Centros Vida, de tal manera que se asegure su funcionalidad y un trabajo interdisciplinario en función de las necesidades de los Adultos Mayores; contará como mínimo con el talento humano necesario para atender la dirección general y las áreas de Alimentación, Salud, Deportes y Recreación y Ocio Productivo, garantizando el personal que hará parte de estas áreas para asegurar una atención de alta calidad y pertinencia a los Adultos Mayores beneficiados, de acuerdo con (os requisitos que establece para, el talento humano de este tipo de centros, el Ministerio de la Protección Social.

ADULTO MAYOR:

La definición de Tercera Edad, nace en la Asamblea Mundial del Envejecimiento, realizada en Viena, Austria, en donde se acordó que a partir de los 60 años de edad, las personas son consideradas como ancianos o adultos mayores.

Dentro de las definiciones de adulto mayor se encontró en el artículo 7 de la ley 1276 del 2009 como “aquella persona que cuenta con sesenta 60 años de edad o más (ONU, OPS). A criterio de los especialistas de los centros vida, una persona podrá ser clasificada dentro de este rango, siendo menor de 60 años y mayor de 55, cuando sus condiciones de desgaste físico, vital y psicológico así lo determinen” (Ley 1276 del 2009).

“El término vejez se ha dejado de usar por sentirse peyorativo y humillante, lo mismo sucede con el término de tercera edad que es un término muy marcado, es decir, a partir de los 60 años, se sienta como se sienta, pertenece a esta edad. El término se ha cambiado y ahora se le llama Adulto Mayor a las personas de

más de 60 años de acuerdo a una Ley aprobada por la Asamblea del Distrito Federal, a mediados del año 2000.”⁵

“El concepto de adulto mayor es un constructo reciente, joven que nació hace aproximadamente una década. El adulto mayor deja de ser un individuo aislado, recluido en el asilo o marginado en el seno familiar, para convertirse en un sujeto social, que interactúa entre sus iguales, en los que experimenta relaciones de acercamiento, reconocimiento y toma de conciencia sobre su situación social”⁶

CARACTERISTICAS DEL ADULTO MAYOR

Desde de las definiciones del adulto mayor vistas anteriormente, se profundizara un poco más en otras características en este tipo de población. Ya que su edad no es su única característica. Dentro de las particularidades del adulto mayor nos podemos referir a una serie de cambios físicos, emocionales y sociales que se desarrollan durante este período de vida.

Estos cambios pueden desencadenar consecuencias negativas para el adulto mayor como el aislamiento del núcleo social. Este hecho genera estados de ánimo como melancolía, ansiedad, amargura, baja autoestima y depresión de esta manera se pierde considerablemente el contacto de su entorno y se va disminuyendo la relación con las demás personas.

De acuerdo a lo anterior es pertinente trabajar con la población adulto mayor actividades recreativas ya que por medio de ellas se pueden generar momentos agradables donde la persona se sienta útil y capaz de realizar cualquier tipo de actividad, además crea relaciones de tipo social donde entra en juego la habilidad de la comunicación con los demás y la solución de problemas. La práctica de este tipo de actividades, es con el ánimo de fortalecer y mejorar su autoestima, el interés y la aceptación de sus cambios físicos y fisiológicos.

Durante el envejecimiento se producen pérdidas relacionadas con el proceso fisiológico que se pueden dividir en físicas, sociales y psicológicas

Las pérdidas físicas

- La pérdida o disminución en la capacidad del funcionamiento en general

⁵ ALVAREZ GAYOU, José Luis, “Sexualidad en la vida del adulto mayor. Disponible desde internet en http://inicio.sexualidad.cc/index.php?option=com_content&view=article&id=62&Itemid=79

⁶ GARCIA RAMIREZ, José Carlos. Los derechos y los años otro modo de hacer política en Latinoamérica: Los adultos mayores. Madrid: Ed. Plaza y Valdez S.A, 2006. p236

- La pérdida o disminución en la movilidad.
- La pérdida o disminución en el estado de salud.
- La pérdida o disminución en la capacidad sexual.

Las pérdidas sociales

Esto es pérdida del trabajo a eventos continuos y progresivos a través del ciclo de la vida, entre ellas están:

- Pérdida del trabajo por la jubilación por ello hay:
- Pérdida de status.
- Pérdida de amigos.
- Pérdida de ingresos económicos
- Pérdida de roles (amigos, compañeros, rol laboral, etc.).
- Pérdida del conyugue por muerte.
- Pérdida de posesiones.

Los problemas que llevan dichas pérdidas son: soledad, aislamiento, depresión, limitaciones de tipo económico lo cual generalmente genera frustraciones y sensación de malestar.⁷

El instituto para atención de los adultos mayores de ciudad de México caracteriza al adulto mayor dentro de cuatro grandes grupos que son: la edad cronológica, la edad física, la edad psicológica y la edad social. A continuación se dará a conocer en que consiste cada uno de estos grupos según el autor.

“La edad cronológica

La ONU establece la edad de 60 años para considerar que una persona es adulta mayor, aunque en los países desarrollados se considera que la vejez empieza a los 65 años.

Si bien la edad cronológica es uno de los indicadores más utilizados para considerar a alguien viejo o no, ésta por sí misma no nos dice mucho de la

⁷ CABALLERO PERNAS, Michel; 11 de febrero de 2010. Influencia del ejercicio físico-terapéutico sobre la depresión del Anciano Mayor. Disponible desde internet en <http://www.portalesmedicos.com/publicaciones/articulos/1995/4/Influencia-del-ejercicio-f%E2%80%90terapeutico-sobre-la-depresion-del-Anciano-Mayor>

situación en la que se encuentra una persona, de sus sentimientos, deseos, necesidades, relaciones.

La edad física

Los cambios físicos y biológicos normales durante la vejez se dan a distintos ritmos, según la persona, el lugar en donde vive, su economía, su cultura, su nutrición, su actividad y sus emociones.

Un aspecto importante en esta etapa de la vida es logro de la funcionalidad y la autonomía, a pesar de la edad o de los padecimientos que se tengan.

Se recomienda mantener un cuidado del cuerpo acudiendo a revisión médica de manera preventiva y permanecer activos durante el mayor tiempo posible.

La edad psicológica

El significado que para cada grupo y persona tiene la vejez, puede ocasionar cambios en sus emociones, sentimientos y pensamientos según va transcurriendo el tiempo.

Es muy importante tener en cuenta que ningún cambio repentino en la forma de ser de una persona adulta mayor es normal. A veces se piensa que la vejez trae consigo tristeza, enojo o apatía, pero ninguno de estos sentimientos son causados por la edad, en ello pueden intervenir otros factores como la pérdida de seres queridos, del trabajo, la modificación del papel que desempeñaba en la familia, etc.

En cuanto a procesos psicológicos, como la memoria o el aprendizaje, normalmente se dan modificaciones de manera gradual. Para retardar las modificaciones, es recomendable mantenerse activo, relacionarse, hablar con otras personas, realizar actividades placenteras, comentar noticias y acontecimientos recientes.

En cuanto al aprendizaje, durante la vejez es posible seguir aprendiendo cosas nuevas, quizá en algunos casos se necesite un mayor tiempo y estrategias didácticas específicas, sin embargo, el aprendizaje es de la misma calidad que cuando se era más joven.

La edad social

La vejez tiene significados diferentes para cada grupo humano, según su historia, su cultura, su organización social.

Es a partir de estos significados que las personas y los grupos actúan con respecto a la vejez y a las personas adultas mayores.

La vejez es considerada una categoría social, es decir, se agrupa a las personas por los valores y características que la sociedad considera que son adecuadas, las cuales en muchas ocasiones pueden ser equivocadas y hasta injustas. Por ejemplo: para muchos grupos sociales las personas adultas mayores no deben enamorarse, o no deben participar en las decisiones familiares o sociales, etc.

Por el contrario, es un grupo social que necesita de los demás, pero que contribuye de manera muy importante tanto en la familia como en la sociedad.

Las personas adultas mayores forman parte de una sociedad que necesita de ellas, por lo que su participación, opiniones y decisiones son fundamentales para el desarrollo de la misma.⁸

Pie de página

www.adultomayor.df.gob.mx/documentos/quienes.html

Dentro de la caracterización del adulto mayor cabe notar que los autores anteriormente citados se refirieron a las mismas características y cambios físicos, psicológicos y fisiológicos que esta población presenta. Además ellos resaltan la importancia que tiene las relaciones de tipo social, junto con el desarrollo de actividades dentro de una sociedad, con el fin de aceptar y afrontar de forma positiva esta etapa de la vida, generando el buen manejo de sus emociones, sentimientos y autoestima. Dentro del desarrollo del proyecto uno, dos, tres, cero estrés se quiere dar a conocer la importancia que tiene las actividades recreativas para el manejo del estrés en el adulto mayor.

Este tipo de actividades se utilizan como estrategia para manejar el estrés en esta población. A su vez incrementar considerablemente la confiabilidad intrínseca en el momento que se desempeña como sujeto activo de una sociedad, reflejando equilibrio en sus sentimientos y sus emociones.

¿QUE ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Desde hace treinta años ya se hablaba a cerca de la teoría basada en la inteligencia emocional. Autores como Salovey & Mayer, Goleman y Bar – On concibieron el interés por los investigadores hacia este tema. Dentro de los conceptos sobre inteligencia emocional encontramos el que plantea Daniel Goleman afirmando que “la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y

⁸ Instituto para la atención de los Adultos Mayores en el Distrito Federal, disponible desde internet en <http://www.adultomayor.df.gob.mx/documentos/quienes.html>

manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos”⁹

Dentro del concepto de inteligencia emocional que plantea Goleman hace referencia a habilidades de tipo social como lo es la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal. Frente a estas dos habilidades el autor se refiere a la inteligencia intrapersonal como el reconocimiento de sus propios estados de ánimo y las intuiciones, generando autoconfianza y autorregulación. De esta manera el individuo identifica la causa, las alternativas y la forma de actuar frente a una situación donde la persona se encuentre en un estado de vulnerabilidad.

En cuanto a lo que se refiere la inteligencia interpersonal el autor hace referencia al optimismo, la empatía, el logro y el interés por las demás personas, donde el individuo desarrolla destrezas sociales, de comunicación, el liderazgo y el manejo de conflictos con el fin de reflejar colaboración, fomentando el trabajo en equipo.

Bar-On define la inteligencia emocional como “una serie de habilidades emocionales, personales e inter personales que influyen las habilidades propias para enfrentarse a las presiones y demandas del medio”¹⁰

En el modelo que plantea Bar-On nos habla sobre la inteligencia general, compuesta por la inteligencia cognitiva (coeficiente intelectual) y la inteligencia emocional (coeficiente emocional); a su vez Bar-On habla a cerca de cinco grandes dimensiones formando parte dentro del constructo de la inteligencia emocional. Estas dimensiones son: la inteligencia intrapersonal, la inteligencia interpersonal, la dimensión de la adaptabilidad, el estado de ánimo en general y por último el manejo del estrés.

Esta última categoría es la que se abordó para desarrollar el proyecto uno, dos, tres, cero estrés con el fin de manejar la problemática del estrés en el adulto mayor dando a conocer conceptos a cerca del mismo, junto con la recreación como estrategia para manejar este problema.

EL ESTRÉS: factor de riesgo para cualquier tipo de persona sin importar su edad.

En un estudio realizado por la universidad de granada frente a la problemática del estrés lo define como: “respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes. Nuestra vida y nuestro

⁹ GALVIS, Pedro y RUBIO, Evaldo. Relaciones entre el desarrollo motor y el coeficiente emocional. Bogotá: Universidad Libre, 2010. p 24

¹⁰ Ibid., p 28

entorno, en constante cambio, nos exigen continuas adaptaciones; por tanto, cierta cantidad de estrés resulta ser perjudicial para la salud y su entorno.

En general tendemos a creer que el estrés es consecuencia de circunstancias externas a nosotros, cuando en realidad entendemos que es un proceso de interacción entre los eventos del entorno y nuestras respuestas cognitivas, emocionales y físicas. Cuando la respuesta de estrés se prolonga o intensifica en el tiempo, nuestra salud, nuestro desempeño académico o profesional, e incluso nuestras relaciones personales se pueden ver afectados.”

Dionisio F. Zaldívar Pérez argumenta en su escrito a cerca del manejo del estrés y la prevención del mismo en el adulto mayor sobre las consecuencias de esta problemática convirtiéndose en un factor de mucho riesgo para el desarrollo de las personas de cualquier edad, perturbando la salud y el desempeño de las actividades de su diario vivir. El adulto mayor resulta ser vulnerable frente a este problema. El entorno social también resulta ser uno de los muchos factores donde el adulto mayor pierde por completo la participación activa en la sociedad.

Dentro las diferentes investigaciones realizadas frente al problema del estrés, han mostrado cómo muchas circunstancias, pueden cambiar el curso de la vida de las personas y también afectar el equilibrio de sus relaciones con el entorno social, provocando reacciones de ira, enojo, tristeza y aislamiento afectando de una u otra manera la calidad de vida y el bienestar de las personas en este caso el adulto mayor, dentro de las estrategias que propone Dionisio Zaldívar Pérez para el manejo del estrés encontramos las siguientes:

- “1. Estrategias generales: cuyos objetivos son el mantenimiento y la promoción de un adecuado estado físico (realización de ejercicios, dieta balanceada y apropiada a la edad), red de apoyo social y la implicación en actividades para el disfrute del ocio y la distracción.
2. Estrategias cognitivas: dirigidas al desarrollo de una visión optimista, a la modificación y control de pensamientos deformados e ideas irracionales, y el control de estados emocionales negativos (ansiedad, depresión, ira).
3. Estrategias fisiológicas: encaminadas a la prevención y control de los estados de activación psicofisiológica como la relajación física, el control de la respiración, o la meditación.
4. Estrategias conductuales: como el entrenamiento asertivo, la solución de problemas, el auto-control, o la gestión del tiempo; cuya finalidad será la elevación

de los recursos del individuo para la toma de decisiones y el enfrentamiento a situaciones conflictivas. .”¹¹

Con base a la propuesta anterior podemos decir que esta población puede llevar esta etapa de sus vidas satisfactoriamente, si tal vez se generan programas o estrategias donde el adulto mayor se haga participe de diferentes actividades estimulando su auto estima, el auto control por medio de la recreación, Con el ánimo de disminuir pensamientos y actitudes negativas, mejorando de manera gradual el manejo de sus emociones y la calidad de vida.

En el artículo médico de la clínica maison de santé nos habla sobre el fenómeno del estrés y los problemas que este produce. “una de las alternativas para manejar el estrés es la recreación como método para mitigar el problema ya que el adulto mayor se encuentra asequible a los desequilibrios emocionales.”¹²

Dentro de la calidad de vida están presentes aspectos como la práctica de actividad física, una buena nutrición y la interacción positiva dentro de una sociedad. En la vida cotidiana se presenta un sin número de situaciones de tipo familiar, laboral, social y económica. Este tipo de situaciones nos generan manifestaciones estresantes. Desequilibrando el estado emocional de las personas.

En muchas ocasiones las personas ven el transcurso de los años como una etapa de vida inútil, convirtiéndose en una sobrecarga para la familia y para las demás personas. En la juventud estas personas dedicaron gran parte de su tiempo a trabajar, cuidar a sus hijos y nietos dejando a un lado las actividades donde le permita recrearse, sentirse bien y sobre todo sentirse útiles para la sociedad, es importante resaltar que la recreación está vigente para cualquier edad ya que por medio de ella encontramos beneficios para el desarrollo del sujeto, generando buenas actitudes y conductas en las personas, reflejando estabilidad emocional frente a situaciones estresantes, controlando sus emociones e impulsos. A su vez la recreación nos brinda un espacio donde el sujeto interactúa con los demás desarrollando nuevos conocimientos y formas de aprendizaje, contribuyendo de forma satisfactoria al desarrollo integral del ser humano.

¹¹ Zaldívar, D.; 02 de julio de 2004. Prevención del estrés en la tercera edad. disponible desde internet en: <http://www.sld.cu/saludvida/adultomayor/temas.php?idv=5940>

¹² Solari, J. Por una mejor calidad de vida. Disponible desde internet en: http://www.maisondesante.org.pe/index.php?option=com_content&view=article&id=465&esp=todas&itemid=131

La recreación: un espacio para dar rienda suelta a nuestra imaginación

Dentro de los diferentes conceptos que se le da a la recreación encontramos los siguientes:

“La recreación debe entenderse como un proceso personal que tendrá que proyectar un impulso correcto de los componentes de diversión, del descanso y del desarrollo de la persona. La combinación de estos componentes debe permitir transformar nuevas experiencias, diversificarlas, tratando de servirse de éstas para buscar una correcta armonía en la relación de la persona en sus niveles de organización fisiológicos, biológicos, psíquicos y socioculturales (La vega, 1997)”.¹³

“La recreación no puede ser entendida sólo como una pura diversión: es una disposición positiva y favorable de cambio y regeneración, debe cumplir la condición de volver a crear o de recrear divirtiéndose mediante una actitud activa y una implicación y participación en un grupo (Camerino, (2000).

Esta recreación motriz que queremos transmitir se centran en la satisfacción de las siguientes necesidades y valores:

- El reconocimiento y la autovaloración al sentirse estimado,
- La autonomía en la toma de decisiones,
- La aceptación del grupo con la participación y la solidaridad,
- El impulso hacia la aventura y la vivencia de experiencias nuevas, expresión y reconocimiento de los demás.

“La vivencia de estas experiencias recreativas a partir de la recreación motriz nos da la conciencia de nuestras propias fuerzas y potencialidades, nos confiere seguridad en la acción y nos amplía el campo de nuestras posibilidades como seres vivos que deberíamos querer superarnos lúdicamente a nosotros mismos.”¹⁴

Dentro de los conceptos acerca de la recreación encontramos la acotación de Hernán Hemeres afirmando que “la recreación es un derecho que ejerce toda persona como posibilidad de alcanzar un equipo integral que responde a un proceso educativo formal permanente en que el individuo canaliza su descarga

¹³ La Vega, P (1997) “The education and recreational application of play and games from their organisational perspective”, Lisboa: 20th World Play Conference, citado por INEFC- universidad de Lleida, 02 p

¹⁴ Camerino. O, Deporte recreativo. Barcelona: INDE. 2000, citado por INEFC- universidad de Lleida, 03p.

emocional, adquiriendo conocimientos y hábitos que le permitan un desarrollo integral y armónico de la personalidad a través de actividades físicas, culturales, intelectuales y sociales”¹⁵

Con respecto a la recreación, se entiende como el desarrollo de una serie de actividades que resultan ser placenteras para el ser humano, este tipo de actividades busca la satisfacción personal, desde el punto de vista social, cultural y emocional. Dentro de los beneficios que ofrece la recreación, encontramos los vínculos de interacción con las demás personas, Generando cambios y progresos en cuanto a la toma de decisiones, a la solución de problemas, el autocontrol y el aumento de su autoestima. Además contribuye positivamente al manejo del estrés y sus emociones mediante la práctica de este tipo de actividades.

Las actividades recreativas nos ofrecen un sin número de beneficios en cuanto al manejo del estrés como las que veremos a continuación.

- “Nos brinda la posibilidad de socializarnos e interactuar con las demás personas, rompiendo así el aislamiento y la soledad
- Posibilitan ver la vejez de una forma más dinámica, útil, activa, productiva y socialmente participativa.
- Nos liberan de las tensiones físicas y psicológicas como el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Ayuda a fomentar la imaginación y creatividad en el adulto mayor.
- Expresar libremente las emociones, temores, alegrías, dificultades y pensamientos.
- Posibilitan desarrollar sus potencialidades, destrezas y habilidades motoras.
- Ayudan a subordinar intereses egoístas, creando más solidaridad y compañerismo.
- Mejoran el estado de ánimo y enriquecen la calidad de vida.”¹⁶

Las actividades de tipo recreativo generan al adulto mayor repercusiones positivas desde su desarrollo personal y social, mejorando significativamente su calidad de vida. En cuanto a este tipo de beneficios el instituto colombiano del deporte (coldeportes) junto con la fundación colombiana de tiempo libre y recreación (funlibre) Afirma que.

¹⁵ RUEDA, K. Manuel. Teoría y Practica Recreativa, citado por MAYA, Arnobio. El Taller Educativo, Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio, 2007. p 107

¹⁶ MURILLO, Cesar Julio. Talleres recreativos para personas mayores. Bogotá: Selare, 2003. P.30

La recreación, en el adulto mayor, ha de verse como una acción que proyecta desde lo social donde se crean condiciones que faciliten la elevación de la calidad de vida de estas personas, contribuyendo al desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos a esta edad.

Un enfoque simplista de la recreación en la tercera edad, nos llevaría a considerarlas como una mera opción individual del tiempo libre, y dejaríamos de apreciar su carácter desarrollador, por los niveles de participación y de actualización que pueden generar; sobre todo si se les considera como recurso potenciador, herramientas de acción social que permiten elevar el bienestar y la calidad de vida de las personas de la tercera edad. Los sujetos que envejecen adecuadamente utilizan y disfrutan de todas las posibilidades que existen en su entorno social y en sus propias personas, y están preparados para aceptar, sin claudicar, las propias limitaciones, la disminución de sus fuerzas y la necesidad de recibir algún tipo de ayuda; pero no renuncian a mantener, dentro de rangos razonables y posibles, determinados niveles de independencia y autodeterminación¹⁷

¹⁷ COLDEPORTES Y FUNLIBRE, Bogotá, Marzo de 2006. Beneficios para la vida. Catalogo de beneficios. Disponible desde internet en <http://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/files/2012/07/Beneficios-de-la-Recreaci%C3%B3n.pdf>

4. CRITERIOS METODOLÓGICOS

Dentro de los criterios metodológicos encontramos que “la investigación holística esta vista como una doctrina filosófica según sumts quien fue el primero en utilizar este término en el libro holismo y evolución. La palabra holística proviene del griego Holos que significa “todo”, “entero”, “completo” y el sufijo ismo que se usa para designar una práctica ¹⁸”

La holística permite entender los eventos desde las diferentes interacciones, correspondiendo a una aptitud integradora junto con una teoría explicativa; que conlleva a comprender los procesos de los protagonistas y su contexto. La holística brinda la oportunidad de ver las cosas en su totalidad, ya que por medio de esta se pueden observar interacciones, hechos particulares y aspectos que conforman un todo.

4.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

De acuerdo al libro metodología de la investigación holística de Jacqueline Hurtado “la investigación interactiva se caracteriza por partir de un proceso de recolección de información para planificar actividades o el diseño de alguna propuesta para después llevarlas a cabo, este tipo de investigación se hace pertinente cuando el investigador no cuenta con el tiempo suficiente para esperar los resultados finales o cuando es necesario realizar reajustes en el programa durante la ejecución del mismo.” ¹⁹

Según Borderleau (1987) “señala que la investigación interactiva es útil cada vez que se produce una intervención de la que no se puede predecir a ciencia cierta los efectos.” ²⁰

En base a lo anterior se optó por la investigación interactiva como tipo de investigación en el proyecto “uno, dos, tres, cero estrés” que se lleva a cabo con los 17 estudiantes del ciclo dos del en Instituto Distrital Republica de Colombia, debido a que se cuenta con poco tiempo en el desarrollo del mismo y a su vez se pretende diseñar una propuesta pedagógica para el manejo del estrés en el adulto mayor por medio de la recreación.

¹⁸ HURTADO DE BARRERA, Jacqueline. Metodología de la Investigación Holística. Caracas: Sypal, 2000. p 138

¹⁹ Ibid., p 351

²⁰ BARRERA, Jacqueline. Metodología de la investigación holística. Caracas 2000. P 51.

4.2 EVENTOS DE ESTUDIO

En la siguiente tabla se observan las principales categorías para el proyecto pedagógico investigativo: “uno, dos, tres, cero estrés”

Tabla 2 Categorías de los temas a tratar en el proyecto “uno, dos, tres cero estrés”

Categorías	Eventos
<p>Manejo del estrés:</p> <p>Es la habilidad de tener una visión positiva y optimista para manejar o resistir situaciones adversas controlando las emociones propias.</p>	<p>Tolerancia al estrés:</p> <p>Es aquella habilidad de resistir acontecimientos adversos y situaciones estresantes sin deshacerse, sino, de una forma activa y positiva, enfrentarse al estrés.</p> <p>Control del impulso: Es aquella habilidad de resistir a los impulsos y controlar las emociones propias.</p>
<p>Inteligencia emocional:</p> <p>De acuerdo con el modelo de Bar-On la inteligencia emocional está definida como una serie de habilidades emocionales personales e interpersonales que influyen las habilidades propias para enfrentarse a las presiones y demandas del medio. De acuerdo a lo anterior una persona inteligente emocionalmente es capaz de reconocer y expresar sus emociones, poseen una autoestima positiva, comprender los sentimientos de las demás personas y también mantener relaciones satisfactorias y responsables, estas personas generalmente son</p>	<p>Dimensión intra personal consta de cinco habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conciencia emocional de sí mismo, la capacidad de reconocer y entender los sentimientos propios. 2. Asertividad, la habilidad de expresar sentimientos, creencias y sentimientos. 3. Amor propio, la capacidad de valorarse a sí mismo 4. Auto-actualización, la posibilidad de potenciar las capacidades de alguien 5. Independencia, la capacidad para auto dirigir y auto controlar sus pensamientos y acciones, libre de dependencias emocionales. <p>La Dimensión interpersonal:</p> <p>Consiste en tres habilidades</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Empatía, habilidad de estar pendiente de los sentimientos de los otros y comprenderlos. 2. Responsabilidad social, habilidad de mostrar sentido cooperativo, contributivo y constructivo como miembro de un grupo

<p>optimistas, flexibles y exitosas en la resolución de problemas y en el manejo del estrés, sin perder nunca el control.</p>	<p>social</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Relaciones interpersonales, la habilidad de establecer y mantener relaciones satisfactorias y mutuas caracterizadas por la cercanía emocional. <p>Dimensión de la adaptabilidad:</p> <p>Consta de tres habilidades relacionadas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Capacidad para valorar la realidad, habilidad de validar las emociones propias. 2. Flexibilidad, habilidad de ajustar pensamientos, emociones y comportamientos propios para cambiar situaciones y condiciones 3. Solución de problemas, la habilidad de identificar y definir problemas, así como generar e implementar soluciones potencialmente efectivas <p>Dimensión del manejo del estrés:</p> <p>Consta de dos habilidades</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tolerancia al estrés, habilidad de resistir acontecimientos adversos y situaciones estresantes sin deshacerse, sino enfrentarse el estrés de una forma activa y positiva. 2. Control del impulso, habilidad de resistir a los impulsos y controlar las emociones propias. <p>El estado de ánimo en general:</p> <p>Consta de dos constructos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Optimismo, habilidad de mirar el lado más iluminado de la vida, mantener actitud positiva a un en momentos de adversidad 2. La felicidad, habilidad de sentirse satisfecho con su propia, disfrutar de sí mismo y de los demás y divertirse
---	---

<p>Recreación:</p> <p>Hernán Emeres define la recreación como un derecho que ejerce toda persona, que responde a un proceso educativo en que el individuo canaliza su descarga emocional, utilizando adecuadamente su tiempo libre a nivel individual, familiar y comunitario, permitiendo un desarrollo integral y armónico de la personalidad a través de actividades físicas, culturales, sociales, intelectuales y artísticas.²¹</p>	
<p>Adulto Mayor:</p> <p>Adulto mayor según el artículo 7 de la ley 1276 del 2009 se define como “aquella persona que cuenta con sesenta 60 años de edad o más (ONU, OPS). A criterio de los especialistas de los centros vida, una persona podrá ser clasificada dentro de este rango, siendo menor de 60 años y mayor de 55, cuando sus condiciones de desgaste físico, vital y psicológico así lo determinen” (Ley 1276 del 2009).</p>	

²¹ Taller educativo, Betancur Maya Arnobio, editorial magisterio, 1996, pág. 7

4.3 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

4.3.1 Perspectiva temporal

El proyecto de investigación “uno, dos, tres, cero estrés” es longitudinal presente debido a que se trabaja en la actualidad en el instituto educativo distrital república de Colombia con el grupo ciclo dos jornada nocturna.

Los estudios de tipo longitudinal se caracterizan por ofrecer cambios significativos en las sociedades estudiadas. Permitiendo que las consecuencias se puedan aplicar en los diferentes campos de las ciencias sociales.

El jueves es el día establecido por la rectora del I.E.D. Republica de Colombia para dictar la clase dentro de los horarios regidos por la coordinación del plantel los horarios son de la siguiente manera de seis y treinta de la tarde a ocho de la noche es el primer bloque de trabajo y el segundo inicia a las ocho y diez minutos y termina a las diez de la noche, los horarios para desarrollar las clases van rotando en cuanto a su horario. En la recolección de datos se realizan por medio de diarios de campo, seguimiento fotográfico, grupos focales y encuestas, con el fin de describir los acontecimientos que ocurren en el presente. Esta toma de muestras es de corto tiempo sin presentar continuidad alguna.

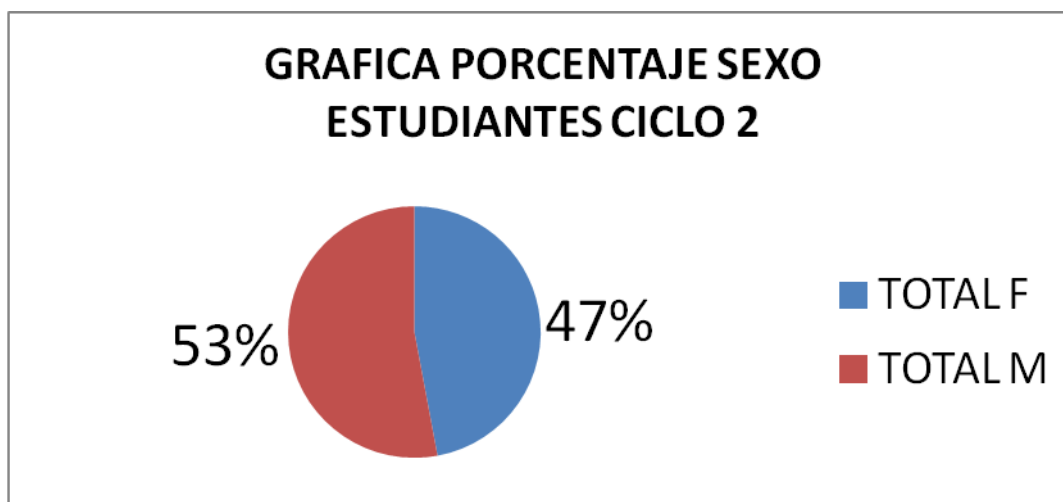
4.3.2 Unidades de estudio

En la I.E.D Republica de Colombia se llevó a cabo el proyecto pedagógico 1, 2, 3 cero estreses...teniendo como fin manejar el estrés en los estudiantes del ciclo dos de dicha institución educativa.

La población del ciclo dos en su mayoría son estudiantes que pertenecen a la categoría adulto mayor, ya que sus edades oscilan entre 60 y 75 años. De acuerdo a las necesidades de los estudiantes fue pertinente trabajar la recreación como estrategia para el manejo del estrés.

El ciclo dos se comprende de la siguiente forma: ocho mujeres y nueve hombres para un total de diecisiete estudiantes, esta población realiza actividades en su diario vivir como: trabajo y que aceres en el hogar, alternándolas con sus estudios.

Grafica 1 Estudiantes Ciclo II del Instituto Educativo Distrital Republica de Colombia



4.3.3 Técnicas en instrumentos de recolección de información

En la siguiente tabla identificaremos la técnica que se utiliza y el instrumento para llevar a cabo el seguimiento del proyecto investigativo “uno, dos, tres, cero estrés” realizado en instituto distrital república de Colombia.

Tabla 3 Técnicas e instrumentos de recolección de información

TECNICA	INSTRUMENTO
Observación	Diarios de campo Registro fotográfico Ver Anexos No 2 y 3
Cuestionario	Cuestionario de preguntas abiertas Ver anexo No 1

4.3.4 Técnicas e instrumentos de análisis de la información

Tabla 4 Técnicas e instrumentos de análisis de la información

TÉCNICA	INSTRUMENTO
Análisis de contenido	Matriz de análisis de frecuencia

5. PROPUESTA PEDAGOGICA

OBJETIVO GENERAL

La propuesta pedagógica “1,2, 3 cero estrés” se basa en el modelo pedagógico crítico social, estimulando el desarrollo habilidades comunicativas en su entorno social, a través del proceso educativo por medio de la recreación, logrando un efectivo manejo del estrés, afianzando el trabajo solidario, la creatividad y el aprendizaje compartido de los estudiantes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Estimular el desarrollo de las habilidades motrices por medio de la recreación.
- Proponer actividades recreativas donde el estudiante disfrute momentos de esparcimiento.
- mejorar las habilidades comunicativas a través de la recreación y el movimiento corporal.

5.1 CONTENIDOS

En medio de las clases que se llevan a cabo en el Institución Educativa Distrital República de Colombia se dará a conocer la importancia de la recreación y la relevancia que esta tiene frente al manejo del estrés acompañado con actividades recreativas, con el ánimo de lograr un impacto significativo en los estudiantes.

5.2 ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Entre las estrategias didácticas que se van a utilizar son:

- actividades recreativas con el ánimo de incrementar la capacidad motriz y a su vez el desarrollo del auto control físico y mental.
- Trabajo colaborativo
- Realizar actividades donde el estudiante proponga estrategias para la solución de problemas

- Reconocer la importancia de la recreación como medio de comunicación e interacción con los demás.

“En la definición presentada por Cabero y Márquez, se dice que el trabajo colaborativo es una estrategia de enseñanza-aprendizaje en la que se organizan pequeños grupos de trabajo; en los que cada miembro tiene objetivos en común que han sido establecidos previamente y sobre los cuales se realizará el trabajo.

Es de suma importancia crear una comunidad que buscara el logro de las metas que se tienen en común. El grupo debe de generar procesos de reconstrucción del conocimiento, esto se refiere a que cada individuo aprende más de lo aprendería por sí solo, debido a que se manifiesta una interacción de los integrantes del equipo.

Los miembros de cada grupo podrán reconocer sus habilidades y de la misma manera sus diferencias, por lo que se debe crear la comunicación, lograr escuchar y atender cada punto de vista de los individuos; es así como se podrá adquirir el conocimiento y aplicarlo en el desarrollo de los proyectos que se propongan en ese grupo de trabajo.”²²

En cuanto a lo anterior el trabajo grupal juega un papel muy importante en el desarrollo de la clase ya que por medio de este tipo de actividades se busca fomentar el desarrollo de la interacción social, quizá con el ánimo de que cada integrante del grupo aporte un conocimiento en pro de la solución de problemas.

5.3 RECURSOS

Entre los recursos de infraestructura tenemos: el salón de clases y el patio.

Otro elemento importante son los materiales didácticos ya que estos hacen que las actividades sean divertidas y en algunos casos sean más complejas, los materiales utilizados son los siguientes:

Bombas, cuerdas, bolsas de basura, pelotas, tiza, tubos, pimpones, cucharas, aros, balones, colchonetas, música.

²² Woolfolk, Anita.; psicología educativa: disponible desde internet en: <http://contexto-educativo.com.ar/2003/4/nota-02.htm>



5.4 EVALUACIÓN

Se realiza por medio de la retroalimentación de los estudiantes frente a la clase, a través de actividades de diálogo en el grupo frente a las actividades realizadas en cada sesión, a su vez los estudiantes realizan dibujos o escritos de la clase referenciando los momentos de agrado o desagrado de la misma y por último se realiza una autoevaluación de acuerdo a la participación y el trabajo de cada estudiante en cada una de las clases resaltando las debilidades y fortalezas en el desarrollo de las diferentes actividades propuestas por el docente.

6. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

A continuación presentamos los resultados del proyecto pedagógico investigativo 1, 2,3 cero estrés de acuerdo al grupo focal, encuesta y los diferentes diarios de campo realizados en la Institución Distrital Republica de Colombia.

6.1 ANALISIS INTERPRETATIVO

Los resultados del análisis interpretativo se llevaron a cabo por medio del software atlas ti 6.1...autor, este ejercicio interpretativo toma como documentos primarios los diarios de campo, primer ejercicio que se realizó por medio de la interpretación literal; de manera que cada evento narrado en el diario de campo le corresponde un determinado código. Este código se puede repetir en varias ocasiones en los diferentes diarios de campo, debido a esto aumentaría el número de veces en el cual nos referimos al mismo código.

Una vez establecidos los códigos en todos los documentos primarios. El software atlas ti 6.1 permite establecer relaciones entre los códigos, formando conceptos globales denominados como familias; estas familias se analizan por medio de un graficador o mapa que el software atlas ti lo denomina como network; mapa por el cual se discute en grupo desde dos aspectos. Uno de ellos son las teorías psicológicas y pedagógicas. El otro aspecto es el que propone la realidad que se ve reflejada en los diarios de campo realizados cada jueves en la práctica docente llevada a cabo en la Institución Distrital Republica de Colombia.

De esta forma se exponen a continuación los resultados del análisis hermenéutico de la propuesta pedagógica 1, 2, 3 cero estrés.

CONTENIDOS SOCIOEMOCIONALES

CAMBIOS POSITIVOS

- IDENTIFICAR LA IMPORTANCIA DE LA RECREACION PARA MANEJAR EL ESTRÉS
- CONSTRUCCION DE CONCEPTOS- RECONOCER LA IMPORTANCIA DE LA RECREACION PARA MANEJAR EL ESTRÉS
- CONSTRUCCION DE CONCEPTOS
- CONTRUCCION DE CONCEPTOS- RECONOCER LA IMPORTANCIA DE LA RECREACION PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS
- APRENDIZAJE PREVIO
- INCREMENTO DE LA INTERACCION Y LA COMUNICACCION.

MANEJO DE LAS EMOCIONES

- RECONOCIMIENTO DE LA IMPORTANCIA DEL RESPETO
- RECONOCIMIENTO DE LA MOLESTIA DEL PROFESOR- RECONOCER EMOCIONES DE LOS DEMAS

TOMA DE CONCIENCIA

- REFLEXION Y OPINION FRENTE A LA CLASE

Una de las categorías emergentes del ejercicio hermenéutico, diarios de campo fueron los contenidos socioemocionales. Estos contenidos socioemocionales favorecen la convivencia, el dialogo y las habilidades interpersonales donde encontramos el trabajo cooperativo, el reconocimiento y comprensión de las emociones de las demás personas.

Los contenidos socioemocionales se congregan en tres ámbitos. Los cambios positivos, el manejo de las emociones y la toma de conciencia.

En cuanto al ámbito de los cambios positivos es importante resaltar el incremento de la interacción y la comunicación de los estudiantes ya que el autor Alberto Acosta Mesas del departamento de psicología experimental y fisiología del comportamiento de la universidad de granada, afirma que “la educación emocional mejora las relaciones interpersonales, favorece un buen clima social, fomenta la convivencia y favorece en el afianzamiento personal de un individuo”²³ como se afirma en el diario de campo n-2.

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

ARENAS OSPINA RONALD FERNANDO

EJE TEMATICO: PRACTICA DOCENTE II

DIARIO DE CAMPO N-2

Siendo las 8:15 me dirijo al salón para dar inicio a la clase del día, ingreso al salón saludo al profesor que se encuentra en ese momento y de la misma forma a los estudiantes, después de esto hago el llamado a lista y a su vez les presento el orden de la clase y de las actividades que desarrollaríamos en este día. En medio de la explicación los estudiantes expresaron inconformidad por el frio que estaba haciendo esa noche. Todo el grupo de estudiantes del ciclo dos decían que no iban a salir a realizar las actividades por que el frio les producía dolor de huesos. Al escuchar las inconformidades les di la opción de trabajar en el salón de los espejos para evitar un poco el frio,

²³ ACOSTA, Alberto. Educación emocional y convivencia en el aula. España: Secretaria General Técnica, p 17

Los estudiantes dijeron que bueno que trabajarían en el salón de los espejos, le ofrecemos mil disculpas. Les dije que no había ningún problema pero que nos diéramos prisa para llevar a cabo todas las actividades.

Cuando nos dirigíamos al salón de los espejos nos encontramos con el profesor del ciclo uno el me pregunto sobre las actividades que íbamos a realizar, yo le comente que trabajaríamos en el salón del tercer piso y él me dijo que si era posible de unificar los grupos para trabajar ya que las actividades constaba de una cantidad considerable de participantes, le respondí al profesor que iba a consultar con mis estudiantes. Reuní a mis estudiantes y les comente sobre la propuesta del profesor del ciclo uno, que consistía en unificar el curso del otro profesor y el nuestro.

La respuesta de los estudiantes fue de inconformidad porque tenían que trabajar en el patio, yo les dije que no que iba a hablar con el otro profesor para realizar el trabajo en el salón de los espejos, pero su inconformidad seguía les pregunte el por qué sus caras de aburridos y ellos me respondieron que no querían trabajar con ellos porque eran tramposos, muy escandalosos, no prestaban atención a las indicaciones de las actividades y no dejaban escuchar. Les dije que eso no iba a pasar en mi clase, mejor démosle una oportunidad pero si vemos que no dejan trabajar suspendemos y trabajaríamos cada uno con su grupo. Yo les pregunte el por qué ellos sabían sobre los comportamientos de los estudiantes de ese grupo, diciendo que son tramposos, escandalosos y demás. Los estudiantes me dijeron que ellos anteriormente habían hecho una actividad con ese grupo y fue fatal por eso no vamos a trabajar con el ciclo uno. Yo les pregunte a los estudiantes: ¿cuál era el motivo que más le disgusta para no trabajar con los del ciclo uno? Los estudiantes me respondieron: profe lo que pasa es que hacen mucha bulla y son escandalosos, además no dejan trabajar en las actividades, y profe cualquiera se desespera y se estresa, espere y lo vera que no es mentira lo que le estamos diciendo. Yo les respondí que no pasaría nada, tranquilos mejor vamos a realizar la actividad, estaré pendiente ante cualquier anomalía.

Una vez en el salón de los espejos junto con el otro grupo, los estudiantes se separaron y se ubicaron cada grupo en una esquina de tal forma que el grupo del ciclo uno en un lado y grupo del ciclo dos en otro. Al ver esto les salude e inicie la clase dando las indicaciones de la misma, los estudiantes de ciclo dos estaba un poco inquietos y hablaban demasiado, cuando note el descontrol subí un poco el tono de mi voz para que me escucharan y guardaran silencio un estudiante me dijo que no los regañara yo le dije que no les estaba regañando sino que me toco hablar más fuerte porque con esa bulla que estaban haciendo no dejaban

escuchar a los demás los estudiantes, después del llamado de atención los estudiantes guardaron silencio; Les di las gracias por el silencio y nuevamente les explique en qué consistía la actividad. En medio de la explicación les pido que conformaran grupos de tres personas, los estudiantes hicieron los grupos entre los mismos integrantes del mismo salón. Al ver esto les dije que no que mejor se enumeran de uno a tres, cuando cada uno estaba enumerado les dije que se juntarían los números unos a mi lado derecho los número dos a mi lado izquierdo y los número tres junto a la ventana, cuando se ubicaron en dichas posiciones empecé a conformar los grupos, de tal forma que quedaran mezclados entre los dos ciclos.

La primera actividad consistía en desplazar una bomba de un sitio a otro sin tocarla con las manos, tan solo utilizarían su espalda como único apoyo.

Los estudiantes decían que no que eso era muy difícil, que ellos no lo podían poder hacer. Frente a las acotaciones de los estudiantes yo les respondí: el trabajo en equipo es de gran importancia, para que la actividad se lleve a cabo y a su vez la importancia de la comunicación con mis compañeros, ya que es vital para no dejar caer la bomba, hasta lograr cumplir con el objetivo, también les dije que el secreto para realizar satisfactoriamente la actividad, era hablar con mis compañeros para ponerse de acuerdo. Después de eso los estudiantes empezaron a realizar la actividad pero seguía su inconformidad expresando que estaba muy difícil. Deje un poco más la actividad, pero tuve la necesidad de parar la dinámica. Cuando se pauso la actividad les pedí que se sentaran en el piso y les formule la siguiente pregunta: ¿ustedes cuentan con sus cinco sentidos y sus extremidades corporales completas verdad? A la pregunta anterior los estudiantes me respondieron que sí. Con base a la respuesta les expuse el ejemplo de muchas personas discapacitadas que eran capaces de realizar muchas cosas aun faltándole algún tipo de extremidad como por ejemplo las personas que hacen pintura con los pies.

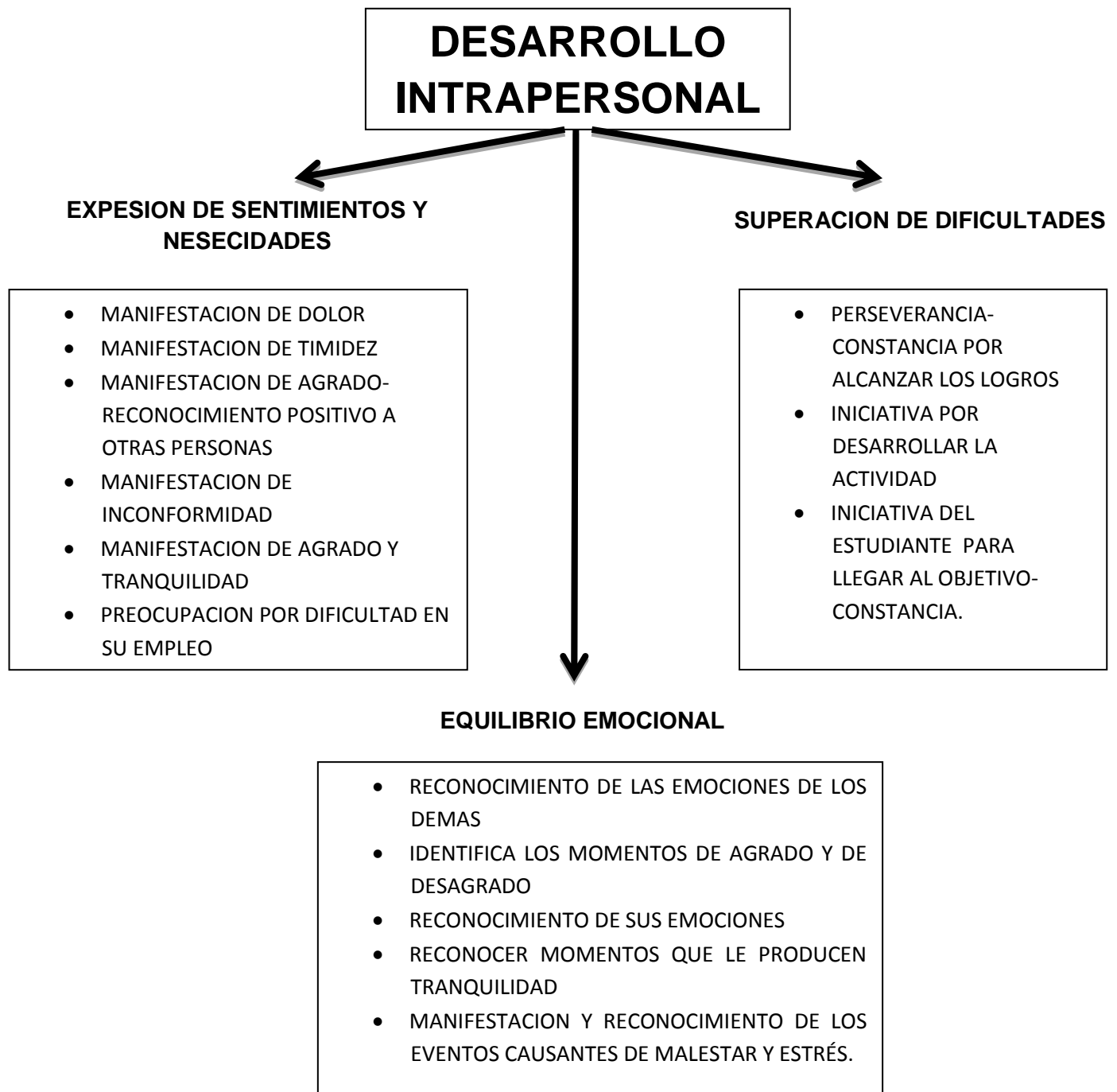
Después de haberles dado este ejemplo los estudiantes guardaron silencio y en medio del silencio les dije que por que se sentían incapaces de llevar una bomba de un sitio a otro, acaso ustedes se dan por vencidos tan fácilmente. Un estudiante se levantó y les dijo a sus compañeros que si podían lograrlo, lo que dice el profe es verdad intentemos una vez más a ver qué pasa.

Los estudiantes se levantaron e iniciaron la actividad, un grupo logro llevar la bomba al otro extremo del salón. Este grupo empezó a brindar ayuda a las demás personas dando instrucciones para que todos lo pudieran hacer.

En la segunda actividad los estudiantes hablaban más entre ellos se reían mucho y en muchos casos hacían chistes por los gestos y las posturas de los otros compañeros a medida que se realizaban las actividades la unión entre los estudiantes era mucho mejor. Aquellos estudiantes que podían llevar a cabo el ejercicio le ayudaban a las personas que presentaban algún tipo de dificultad. En la actividad del juego de pelotas, los estudiantes propusieron variantes en esta dinámica para que tuviese mayor dificultad. Yo les pregunte ¿para qué quieren que la actividad sea difícil? Algunos estudiantes respondieron: pues profe para que sea más interesante el juego, además sería un reto para nosotros poder realizar la actividad siendo un poco más difícil; así como nos pasó con las bombas, era difícil pero pudimos hacerlo. Yo les dije que me parecía muy buena la actitud para darle solución a las situaciones difíciles que se nos presentan en la vida.

Los estudiantes continuaron con la actividad. Faltando cinco para las diez les pedí el favor de parar, para realizar algunos ejercicios de estiramiento. Los estudiantes pidieron un poco más de tiempo para terminar la actividad. Les dije que no porque ya faltaban cinco para las diez y era hora de irnos para la casa, algunos estudiantes dijeron que el tiempo se les había hecho muy poco y que se habían divertido mucho que ojala todas las clase fueran así de entretenidas.

Para finalizar la clase se realizaron ejercicios de estiramiento, respiración, relajación y regulación de tipo cardiovascular.



Dentro de las categorías emergentes del ejercicio hermenéutico, diarios de campo fue el desarrollo intrapersonal, que se congrega en tres ámbitos, la expresión de sentimientos y necesidades, la superación de dificultades y el equilibrio emocional.

En cuanto al ámbito del equilibrio emocional es importante observar el incremento del reconocimiento de sus propias emociones y a su vez las emociones de las demás personas. Bar-On define estos eventos como: “conciencia emocional de sí mismo que es aquella capacidad de reconocer y entender los propios sentimientos, junto con la asertividad relacionado con la habilidad de expresar sentimientos y pensamientos”, de acuerdo con Bar-On podemos evidenciar estos eventos del desarrollo intrapersonal en el diario de campo N- 3

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

ARENAS OSPINA RONALD FERNANDO

EJE TEMATICO: PRACTICA DOCENTE II

DIARIO DE CAMPO N-3

8:15 pm me dirijo hacia el salón para iniciar la clase, cuando iba en el recorrido me encontré con uno de los estudiantes que pertenecen a mi ciclo, él se acercó y me saludo, me dijo buenas noches profe como esta y yo le respondí: buenas noches estoy muy bien y usted como lo trata la vida, como le ha ido en su trabajo. El estudiante responde a la pregunta bien profe en el trabajo me ha ido muy bien un poco pesado pero bien, le volví a preguntar y por qué pesado, luego usted en que trabaja, el estudiante me respondió a la pregunta diciendo: manejando un camión y a veces me toca ayudar a descargar el camión como me toco hoy por eso estoy un poco cansado, ojala el profe no nos vaya a poner a hacer ejercicios. Le dije no tranquilo.

Cuando ingresamos al salón saludo a los estudiantes y al profesor que se encontraba dictando clase de matemáticas, le dije al profesor que me iba con los estudiantes para el patio, el profesor me respondió: tranquilo su clase es toda suya, los estudiantes le preguntaron al profesor que si podían regresar y el profesor les dijo que no porque ya estaban en la clase del profesor Ronald, los estudiantes se despidieron del otro profesor y salimos del salón. Nos fuimos caminando hacia el patio. En medio del recorrido les pregunté sobre qué tema

estaban viendo en la clase de matemáticas. Los estudiantes me respondieron que los números compuestos, pero también nos toca escribir el mismo número en letras, huyyy profe eso es muy difícil.

Estando ubicados en el patio la clase se inició con el llamado a lista. Después se realizó un pequeño trote para empezar la fase de calentamiento, aumentando la intensidad del ejercicio en este ejercicio los estudiantes participaron activamente y dieron propuestas como realizar otros movimientos en medio del calentamiento. Después del calentamiento, pasamos a la parte de estiramiento articular. Después de esto se dio inicio a las actividades específicas, una de ellas era desplazarse a lo largo de la cancha, utilizando una cuchara plástica en su boca, manteniendo el equilibrio, buscando como objetivo el mínimo movimiento de la cuchara cuando ellos se desplazan de un lado a otro, los estudiantes desarrollaron la actividad sin ningún problema; ellos expresaron que el ejercicio era demasiado fácil. Yo les explique que ese era un ejercicio de adaptación por que más adelante se iba complejizando la dinámica.

Les hice formar uno al lado del otro guardando una considerable distancia, de tal forma que cada uno de ellos cuenten con gran espacio, les dije que nuevamente se pusieran la cuchara en la boca, ellos lo hicieron de forma adecuada; pero con la diferencia que en esta ocasión llevarían un pimpón en el interior de la cuchara, les di las indicaciones hasta donde debería ir con el objeto sin dejarlo caer. Los estudiantes empezaron la actividad; en medio de ella se notó como algunos estudiantes se les dificultaba mantener el pimpón sobre la cuchara, los estudiantes hacían una serie de gestos y movimientos muy curiosos como: el caminar lento, su postura corporal no era erguida, apretaban los ojos y en algunas ocasiones se ayudaban con sus manos queriendo estabilizar el objeto. En la misma actividad se les pidió que caminaran con mucho cuidado hacia atrás hasta llegar al punto de partida. Los estudiantes empezaron a caminar hacia atrás, en medio del ejercicio se estrellaron dos estudiantes, uno de ellos le dijo al otro en voz alta ¡oiga tenga cuidado!, el otro estudiante al escucharlo le respondió: no me grite que le pasa usted no tiene derecho de gritarme ni mucho menos; los dos estudiantes empezaron a discutir y a decirse palabras ofensivas, después de esto los dos estudiantes no siguieron participando en la actividad.

Al ver lo sucedido yo pause la actividad y les pedí que se sentaran en el piso haciendo un círculo; estando ubicados en el piso les dije que en mi clase no aceptaría esa falta de respeto hacia los compañeros, además mis clases son para que se diviertan y se olviden de sus problemas y preocupaciones del diario vivir. En medio del llamado de atención también les dije que si las actividades que

yo les traigo para realizar cada jueves son para ocasionar problemas y mal entendidos, tendré que cambiar la metodología y no volver a hacer esta clase de actividades.

Los estudiantes se dieron cuenta que yo estaba molesto por esta situación, los estudiantes se quedaron un momento en silencio y rato después empezaron a tomar la palabra diciendo: no profe no volverá a pasar nosotros a veces venimos cansados y con problemas de nuestros trabajos y tal vez actuamos así por el estrés que traemos pero debemos ser más tolerantes con nuestros compañeros discúlpenos por favor.

Después de haber hablado el estudiante les dije que precisamente ese era el objetivo de mis clases, manejar el estrés y estas situaciones que desequilibran nuestras emociones frente a situaciones como el que acaba de suceder entre sus compañeros. Yo les dije que para seguir con la actividad como mínimo tenían que disculparse las dos personas que tuvieron el altercado y a su vez reflexionar frente a la reacción que cada uno tuvo.

Los estudiantes le decían a las dos personas del problema que se pidieran disculpas y que se dieran cuenta que somos compañeros de clase, solo fue un simple mal entendido, solo se trata de un juego. Los estudiantes se ofrecieron disculpas y me dijeron ya profe tranquilo fue un momento de ira. Yo les dije que listo que no había ningún problema en este momento es un juego, yo les pregunte ¿qué tal que ese momento ira fuese en otra situación? tengan muy presente que estos momentos de ira nos hacen cometer errores muy graves y en muchos casos irreversibles. Yo les dije mire muchachos la invitación es a manejar nuestras emociones y este espacio es precisamente para eso para manejar el estrés con las actividades de recreación, espero que le saquemos provecho.

Después de haber terminado la reflexión, les dije que nosotros íbamos a trabajar con el ciclo uno en el tercer piso, me preguntaron de que se trataba, les dije que era una prueba con la cuchara y el pimpón, con la diferencia que ellos tenían que llevar el objeto pasando una serie de obstáculos hasta alcanzar el objetivo que era el que más llevara pimpones en el menor tiempo posible. Los estudiantes dijeron que sería más difícil con los obstáculos pero que eso no importaba que quisieran trabajar con el otro grupo para ganarles.

Yo les dije pilas muchachos con el control de nuestras emociones vamos a ver cómo se comportan, espero que sea muy bien, tengan cuenta que no es ganar ni perder lo importante es hacerlo, superando nuestras propias dificultades.

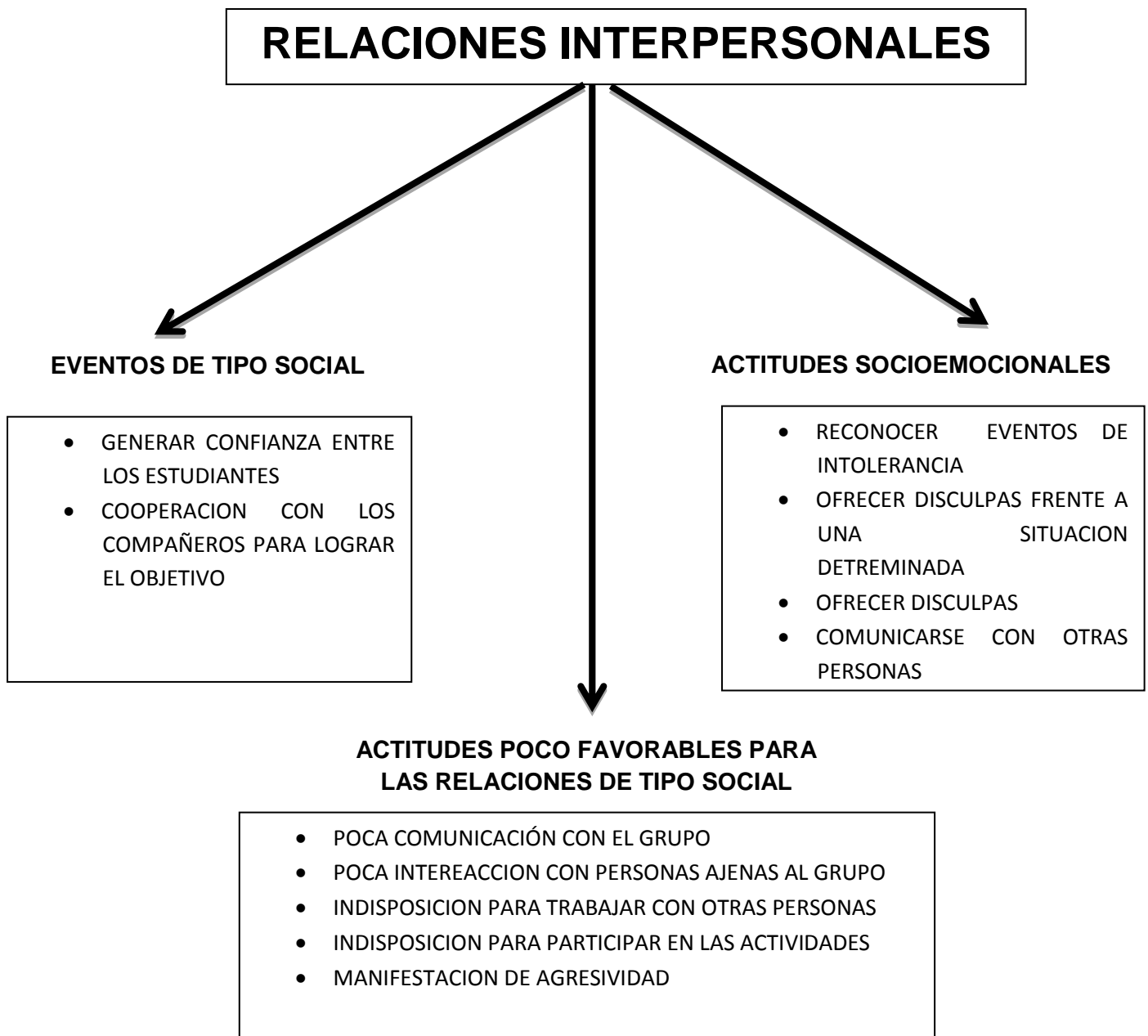
Estando en el tercer piso con el grupo del profesor John cazallas, los dos grupos se dividieron automáticamente en ciclo uno a un lado y ciclo dos a otro; se les pidió el favor que se enumeraran de uno a seis, para formar nuevos grupos de tal forma que los dos grupos se mezclaran entre sí, al estar intercalados se dio inicio a la actividad, que consistía en lo siguiente se conformaban parejas entre el grupo de seis personas, una de ellas tenía que llevar la cuchara y el pimpón con los ojos vendados y la pareja debe guiarlo por el camino correcto sin tener contacto físico, tan solo utilizarían como guía su voz, valiéndose comandos como: izquierda, derecha, arriba, abajo, adelante, atrás etc....

La actividad se desarrolló satisfactoriamente, debido a que los estudiantes tomaron interés y propiedad de la clase. Al final se realizó un conversatorio acerca de la actividad realizada, dando a conocer las opiniones de los participantes; una de las muchas opiniones fue la siguiente: “es muy difícil mantener el control del cuerpo cuando no sabemos por dónde vamos”, “el pimpón se cae con facilidad por qué no lo podemos ver”. Después de haber escuchado algunas opiniones, junto con el profesor John les hicimos caer cuenta sobre la importancia de nuestro cuerpo y el respeto que este se merece, a su vez agradecerle a la vida por contar con todos nuestros sentidos. Además les dijimos que el autocontrol es importante no solamente para mantener un pimpón sobre una cuchara sino que también es importante para el desarrollo de las situaciones que se nos presentan en la vida cotidiana. Después de haber hablado con los estudiantes dimos por terminada la clase.

Al salir del colegio me encuentro con una situación conflictiva, un estudiante se había peleado con otro en la clase de la profesora Lina y el profesor óscar, me acerque al estudiante para saber qué había pasado y le pregunte el por qué se veía tan nervioso, el estudiante me empezó a contar sobre el altercado y me dijo que estaban jugando baloncesto en el patio, cuando sin culpa el golpeo a uno de los estudiantes del equipo contrario, la persona agredida se le devolvió para formarle problema, al ver este altercado, el profesor nos separó para que no fuéramos a pelear; el docente nos dio la oportunidad para que habláramos, cuando los dos estábamos solos tratando de hablar ese otro Man me golpeo y me dio un cabezazo en la cara. Yo le pregunte y usted que hizo. El estudiante me contesto profe le saque una navaja para amenazarlo y se diera cuenta que yo no era ningún bobo. El otro estudiante procedió a sacar otra navaja, pero esta estaba descompuesta, la navaja no contaba con cacha o mango de donde sujetarla.

Cuando me dirigí hacia al portón, pude observar una algarabía a las afueras del colegio esperando al estudiante quizá para agredirlo, al ver esto me devolví

rápidamente para dar aviso a los profesores encargados para buscar una estrategia para poder sacar al estudiante sin que la situación pasara a mayores, una de las formas de evacuar al estudiante era por la puerta trasera del colegio; se tomó la decisión de sacarlo por ese costado del colegio, ya que el papá del profesor tenía carro y sería más fácil sacar al estudiante del colegio dentro del vehículo, junto con el profesor óscar sacamos al estudiante por la puerta de atrás hasta llevarlo a un sitio seguro. De esta forma termina la práctica docente en el Instituto Educativo Distrital Republica de Colombia.



En el ejercicio hermenéutico diarios de campo nos encontramos con las relaciones interpersonales siendo congregado en tres ámbitos como: los eventos de tipo social, las actitudes socioemocionales y las actitudes poco favorables para las relaciones de tipo social.

Dentro de estos tres ámbitos se resaltara los eventos de tipo social ya que desde la perspectiva de la inteligencia emocional la dimensión interpersonal hace parte del ámbito social y las relaciones del individuo con las demás personas.

En el modelo de inteligencia emocional de Bar- On habla sobre tres habilidades que pertenecen a la dimensión interpersonal, una de ellas es la responsabilidad social, “siendo aquella habilidad de mostrar sentido cooperativo, contributivo y constructivo como miembro de un grupo social”. Esta habilidad se puede evidenciar en el diario de campo N- 8

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

ARENAS OSPINA RONALD FERNANDO

EJE TEMATICO: PRACTICA DOCENTE II

DIARIO DE CAMPO N-8

En la práctica del día de hoy tiene como objetivo manejar el autocontrol utilizando una serie de elementos donde el estudiante deberá dominar o tratar de hacer lo mejor posible.

Siendo las 8:15 de la noche me dirijo al salón del ciclo dos para dar inicio a la clase, entro al salón saludo a los estudiantes, los estudiantes me saludan y después de esto hago el llamado a lista les explico las actividades a trabajar y el objetivo que se quiere alcanzar con cada una de ellas.

Dentro de la explicación de la clase hay un estudiante que está hablando con otro compañero prestándole poco interés a la clase y a la explicación del profesor, yo les hago un llamado de atención y les pido el favor presten atención a la explicación o que dejen escuchar a los demás compañeros, el estudiante hace silencio pero rato después vuelve a hablar nuevamente con su compañero

interrumpiendo la clase.

Los demás estudiantes se molestaron con los dos compañeros que estaban hablando y a su vez les decían que por favor dejaran escuchar porque lo que ellos estaban haciendo era faltarle al respeto al profesor, después que los estudiantes escucharon a sus demás compañeros decidieron no participar en la clase y se salieron.

Al ver la reacción de estos dos estudiantes yo no los obligué a participar de la clase pero les deje en claro que si querían hacer parte de ella eran bienvenidos, yo les dije a todos los estudiantes que nos dirigiéramos al patio y nos ubicáramos en la cancha uno, los estudiantes empezaron a desplazarse uno a uno al sitio acordado. Estando en el patio los dos estudiantes que no querían participar se sentaron a un lado de la cancha. Inicie la clase con los demás estudiantes y les empecé a explicar nuevamente la actividad pero en esta ocasión utilizando el objeto, una pelota de tenis y una caneca que servía para recoger el objeto.

Yo les dije a los estudiantes que la dinámica de la clase consistía en elevar la pelota considerablemente de tal forma que la pudiéramos recoger o encestar dentro de la caneca que cada uno tenía.

Los estudiantes empezaron a realizar la actividad algunos lograban conseguir el objetivo y decían que la actividad está muy fácil de hacer pero a otras personas se les dificultaba realizar la actividad. Después de un tiempo de trabajo las personas que tenían el dominio de la actividad le empezaron a ayudar a los compañeros que no lo podían realizar.

Los estudiantes empezaron a trabajar por parejas, en una de las parejas un compañero le explicaba al otro y le decía: mire eso es muy fácil el secreto es que usted eleve la pelota muy poco y a medida que ya usted se sienta capaz de hacerlo elévela pelota cada vez más alto, el secreto es tener confianza de sí mismo y gozarse el juego lo mejor posible hágalo usted si puede no se dé por vencido.

Después del trabajo por parejas se propuso trabajar de a ocho personas para complejizar el trabajo fomentando el dialogo, la coordinación y el autocontrol de los estudiantes frente a esta dinámica.

Yo les explicaba a los estudiantes que el trabajo de a ocho personas era un poco complicado, pero que este tipo de actividades nos beneficiaba mucho en cuanto a la comunicación, el trabajo en grupo y el autocontrol y ese es el objetivo al que

queremos llegar. También les dije que para realizar la actividad de forma satisfactoria dependía de la habilidad de la comunicación entre ellos para poder cruzar las pelotas sin que se estrellen y logren encestar en las canecas.

En medio del trabajo surgieron diferentes estrategias para lograr el objetivo. Una de ellas fue enumerarse de uno a cuatro ya que estos estudiantes eran los que lanzaban la pelota, el estudiante decía el número y lanzaba, luego el otro y así sucesivamente hasta completar la ronda de los lanzadores, esto se hizo con el fin de darle un orden al lanzamiento y de esta manera evitar que todos lo hagan al tiempo.

En medio de la actividad uno de los estudiantes que no quería trabajar se me acercó y me dijo que si lo dejaba integrarse al grupo yo le dije que sí que él hacía falta para la otra actividad y además servía de mucho su actitud para crearle la inquietud a su otro compañero hasta hacer que se vincule con todos los demás, el estudiante antes de ingresar al juego me ofreció disculpas pero lo que pasaba era que él le estaba contando a su compañero que tal vez lo iban a despedir del empleo y que con la edad que tengo es muy difícil conseguir uno nuevo, yo le dije que no se preocupara, mejor disfrute este momento para que olvide un poco de los problemas, trate de gozarse al máximo la actividad, además este tipo de eventos le sirven para manejar esta clase de situaciones.

Quince minutos después el estudiante que se encontraba solo al lado de la cancha ingreso sin decir nada y empezó a participar en el juego relacionándose con los demás compañeros sin ningún problema a pesar del inconveniente que se presentó en el salón. Cuando los estudiantes realizaban el ejercicio con facilidad yo les propuse jugar en equipos, un equipo lanza pelotas y el otro equipo debe de recolectar el mayor número de pelotas en tres minutos. Se dio inicio a la actividad y una vez terminado el ejercicio nos sentamos un momento para reflexionar acerca de la actividad y el percance que se presentó en el salón, en medio de la conversación los estudiantes ofrecieron disculpas al profesor y a sus compañeros por lo sucedido, después uno de los estudiantes dijo que la actividad sirvió para que todos nuevamente estuviéramos en grupo sin pelear. También es muy relajante y divertido el juego, ya que tenemos que ser muy habilidosos para atrapar las pelotas.

Otra persona opino que ella se sintió con mucho agrado y también a gusto realizando la actividad, especialmente cuando los dos compañeros empezaron a jugar, porque me gusta que el grupo siempre este unido como el profesor no lo ha venido enseñando en sus clases y eso es una de las cosas que me gusta de esta

clase, que el profe nos inculca la unión de grupo, el dialogo, el respeto y también le escucho muchas veces el manejo de las emociones. Con el resto del grupo, después que la estudiante término su intervención yo les formule la siguiente pregunta:

¿Ustedes creen que las actividades recreativas sirven para manejar el estrés?

Los estudiantes empezaron a decir que sí, yo les pregunte el por qué si servía estas actividades, un estudiante dijo que la recreación era un espacio que sirve para poner la mente en otro lado olvidándonos de los problemas y solo nos concentramos en el juego. Yo le pregunte a uno de los estudiantes que no querían trabajar que él que pensaba al respecto. El estudiante estaba de acuerdo con su anterior compañero cuando decía que en ese momento la mente está en otro lado haciéndonos olvidar de los problemas que nos pasan en el día y también nos sirve para pasar momentos agradables con personas que uno ni se habla así estemos en el mismo salón.

Otro estudiante opino que estos juegos de recreación servían también para tenerse confianza para poder realizar las cosas de la mejor manera posible con calma y confianza de sí mismo, por más difíciles que sean. Además nosotros podemos explotar por medio de la recreación las habilidades que cada uno de nosotros tenemos. Otro estudiante dijo que la recreación nos permitía realizar las actividades de acuerdo a la edad y a las habilidades de los participantes. Otra intervención fue la siguiente: yo creo que muchos de los que estamos aquí en este salón nunca habíamos hecho estas clase de juegos quizá por la edad o porque en nuestra juventud nos dedicamos a trabajar. Después de la intervención del estudiante les dije que nos pusiéramos de pie para realizar otra actividad para dar por terminada la clase.

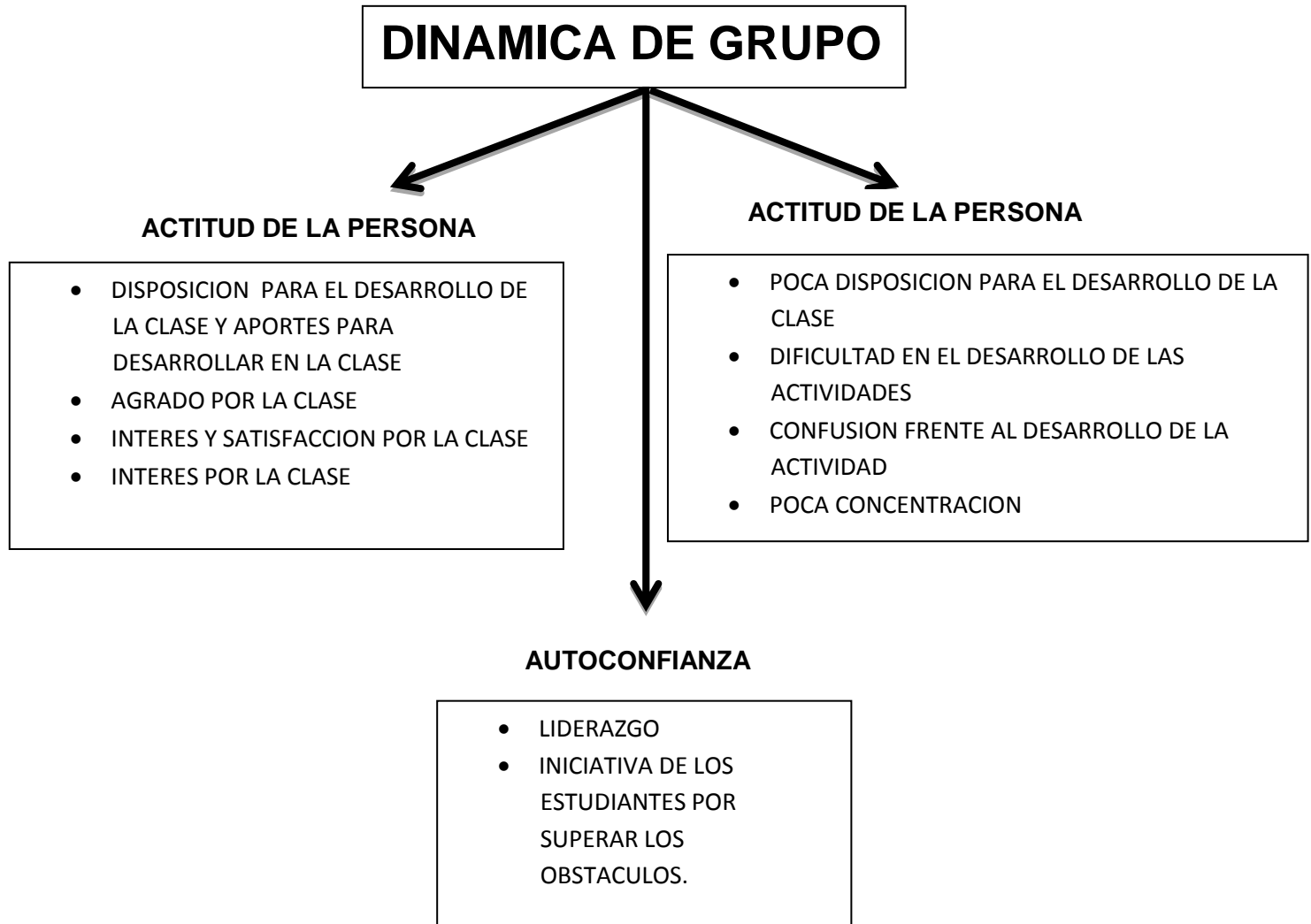
Estando listos para iniciar la actividad les explique en qué consistía y como se llamaba. La siguiente actividad se llama la casa y el terremoto, consiste en lo siguiente: se conforman grupos de tres personas, dos de ellas serán la casa una la pared derecha y la otra la pared izquierda, la tercer persona será el inquilino, cuando se da la indicación de inquilinos a sus casas los inquilinos saldrán a ocupar otra casa, otra opción es cuando se da la opción de pared izquierda o pared derecha la pared indicada tendrá que buscar otra sitio para formar una nueva casa.

Terminada las indicaciones se dio inicio a la actividad en el desarrollo de la misma se presentó un accidente, dos estudiantes por ocupar el mismo espacio se estrellaron y se alcanzaron a golpear la reacción de los demás estudiantes fue

dejar a un lado la actividad para ayudar a sus dos compañeros a levantar preguntándoles si se sentían bien. Después de lo sucedido les pregunte que si querían seguir con la actividad, los estudiantes respondieron que sí no le vi ningún problema y la actividad siguió su curso unos minutos más. Terminada esta actividad se realizó el estiramiento y después se hizo una pequeña reflexión en el desarrollo de la clase.

En la conversación que se hizo con los estudiantes a cerca de la clase uno de ellos opino que la clase y las actividades recreativas y los juegos sirven para relajarse un poco, divertirse, olvidar los problemas y aprender a tolerar a los demás así la otra persona no haga bien el ejercicio porque lo que paso con mis compañeros en el salón fue intolerancia porque nos podíamos dirigir a ellos sin necesidad de llegar a disgustarnos pero gracias a las actividades que trae el profe uno siente que se tranquiliza y puede reaccionar frente a los problemas de otra forma.

Yo les doy las gracias a los estudiantes por su participación en la clase, me despido y de esta forma doy por terminada la clase. Al final los estudiantes aplauden se despiden y dicen que les gusta mucho la clase y las actividades, gracias a lo que nos enseña el profe aprendemos a ser cada día mejores personas y compañeros de clase. Después del comentario la clase se da por terminada y los estudiantes se dirigen hacia la salida.



La dinámica de grupo es otra de las categorías que salieron a flote dentro del ejercicio hermenéutico, diarios de campo. Esta categoría se asocia en dos ámbitos que son: la actitud de la persona y la autoconfianza, en cuanto a la dinámica de grupo para Elton T Reeves “es el estudio de las fuerzas ejercidas por el grupo. La dinámica de grupo es importante en casi todos los momentos de nuestra vida.

En ningún momento de la historia ha sido más cierto que el hombre es un ser social y que le es imposible existir como una identidad independiente.”²⁴

Para Gustavo F.J Cirigliano y Aníbal Villaverde” la dinámica de grupo se ocupa de la conducta de los grupos como un todo, y de las variaciones de la conducta individual de sus miembros como tales, de las relaciones entre los grupos”²⁵

Dentro del ámbito de la actitud de la persona podemos observar algunos eventos que le apuntan a las acotaciones anterior mente dichas por estos tres autores, como se afirma en el diario de campo N- 5

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

ARENAS OSPINA RONALD FERNANDO

EJE TEMATICO: PRACTICA DOCENTE II

DIARIO DE CAMPO N-5

Siendo las 6:40 de la tarde me dirijo al aula de clases del ciclo dos para dar inicio a la clase del día, estando ubicado en el salón hago el llamado a lista y me doy cuenta que faltan muchos estudiantes debido a la lluvia que se estaba presentando, los estudiantes me saludaron y en medio del saludo les pregunte como les había ido en su día cotidiano, ellos me respondieron que muy bien pero con mucho frio, a medida que pasa el tiempo los estudiantes poco a poco iban llegando, al ver que ya estaba la mayoría de los estudiantes les explique en qué consistía las clases y sus diferentes actividades, al terminar de explicar las actividades, los estudiantes expresaron inconformidad por las actividades por que el frio les causaba dolor de huesos, después de escucharlos les propuse que trabajáramos en el salón de los espejos para realizar actividades de forma individual y grupales, salimos con los estudiantes hacia el salón y en el trayecto

²⁴ MAYA, Arnobio. EL TALLER EDUCATIVO: ¿Qué Es? Fundamentos, como organizarlo y dirigirlo y evaluarlo. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio, 2007. p 71

²⁵ Ibíd. p 71

los estudiantes me contaban en lo que se desempeñaban en su vida laboral expresando cansancio físico, aburrimiento con el trabajo y sin ganas de volver a ir. Cuando llegamos inicié la clase con una pequeña charla de los beneficios de la recreación para mejorar nuestro estado físico, el equilibrio emocional frente a situaciones estresantes y la importancia de este para mejorar la autoestima.

Después de esto realizamos ejercicios de respiración, estiramiento y relajación para dar inicio a las actividades propuestas, en el desarrollo de las actividades los estudiantes se les dificultaba dominar las pelotas de tenis ya que la actividad consistía en lanzar la pelota hacia arriba con la mano derecha y recibirla con la izquierda. Los estudiantes manifestaron inconformidad al no poder realizar el ejercicio y tres de ellos no lo siguieron realizando porque les daba rabia el no poder hacer algo tan fácil, eso fue lo que ellos expresaron. Al ver que en su mayoría presentaba dificultades reestructure la actividad iniciando de lo fácil hasta lo más complejo de forma gradual brindándole al estudiante alternativas para cumplir con el objetivo de la clase.

En el nuevo ejercicio que se planteó se utilizaron nuevamente las pelotas de tenis, en este caso los estudiantes deberían de lanzar y recibir la pelota con una sola mano, en esta actividad la dificultad se va presentando de forma gradual de acuerdo a las capacidades de cada estudiante, en medio de la clase le explicaba a los estudiantes la finalidad de la actividad que consistía en manejar el estrés, el autoestima y la capacidad de ejecutar cualquier tipo de actividad en su vida cotidiana.

Una vez terminada la actividad realice una reflexión acerca de las dificultades y las facilidades en la ejecución del ejercicio, en medio de la conversación los estudiantes expresaron dificultad en el primer ejercicio que se llevó a cabo ya que elevar la pelota con una mano y recibirla con la otra era muy complicado para ellos por que rara vez le dedicaban tiempo en realizar actividades como estas, también expresaron satisfacción en el momento que el profesor cambio la actividad para

hacerla factible de acuerdo a sus fortalezas o el dominio de cada una de los estudiantes.

Los estudiantes aplaudieron por la actividad. Yo les dije que ese aplauso era por lograr el objetivo y el empeño que cada uno le puso para mejorar sus debilidades y a su vez la superación de los retos que la vida nos presenta en el camino.

Después de esto se dio inicio a la siguiente actividad que consistía en ubicarse dentro de unos aros que se encontraban dispersos por el patio, una vez ubicados se les indicaba cuando podían salir de él para poder desplazarse ejecutando una serie de movimientos propuestos por los estudiantes, como por ejemplo saltar en un pie.

Después de escuchar un sonido específico, los estudiantes debían ubicarse nuevamente dentro de los aros; a medida que transcurría la actividad se iban retirando con el objetivo de crear dificultad en el ejercicio y de esta forma observar que tan creativos eran al ver que quedaba cada vez menos espacio, a su vez se tendría en cuenta la solidaridad entre los estudiantes, cuando se diera la indicación de ocupar las islas. De esta forma el número de personas dentro de un aro cada vez será mayor hasta que todos queden dentro de un último aro.

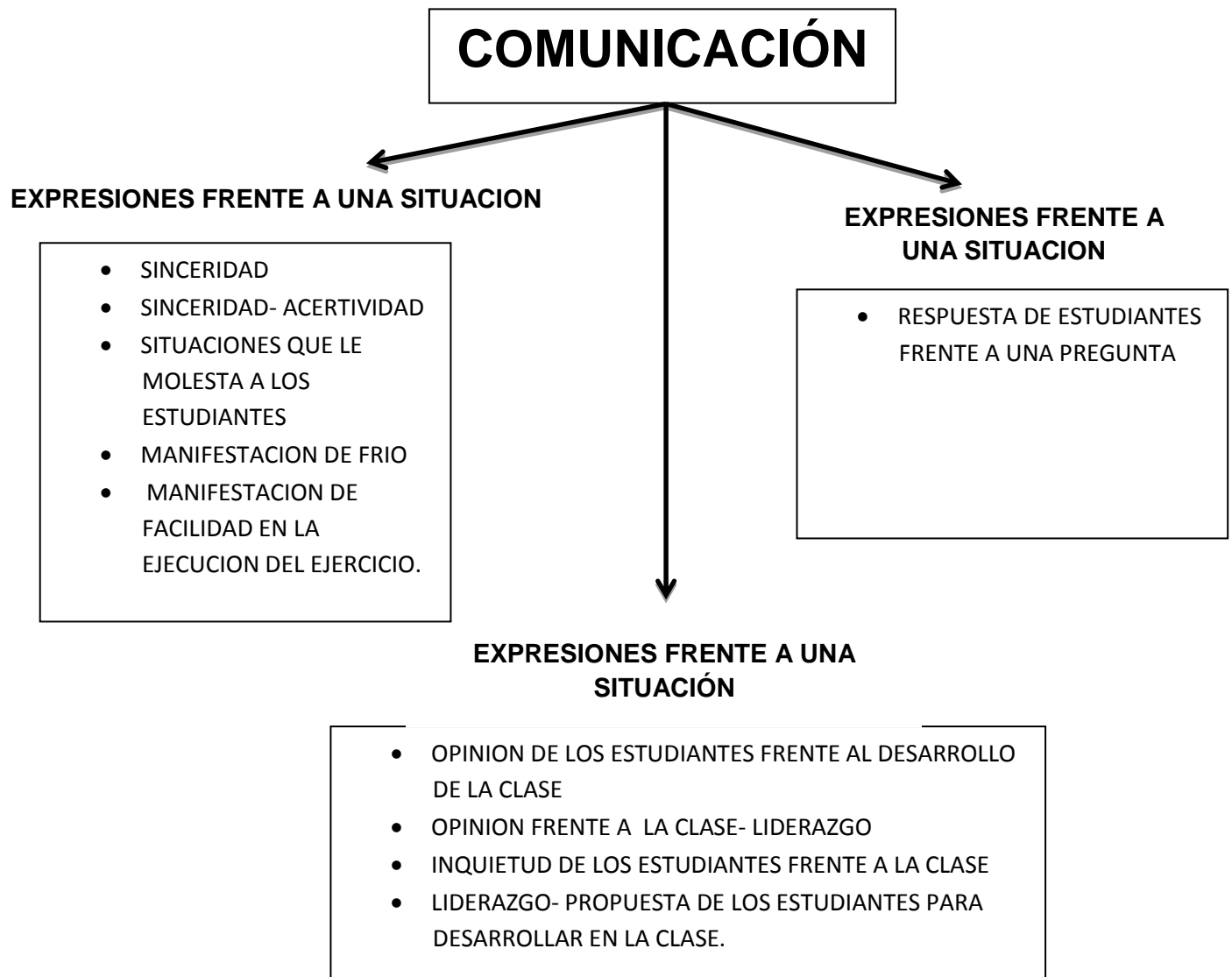
En la ejecución de esta actividad los estudiantes estaban alegres, se reían mucho en el momento que muchas personas tenían que ocupar un espacio dentro del aro, en muchos casos se perdía el equilibrio y resultaban todos los participantes fuera del aro. Cuando algún estudiante se caía por algún motivo. A los estudiantes les causaba mucha gracia y se reían mucho en esta actividad.

Finalizando la actividad todos los estudiantes tenían que estar dentro de un solo aro, una vez se les dio la indicación ellos empezaron a ingresar uno a uno, cada vez contaban con un mínimo espacio, y en ese momento empezaron ayudarse unos a otros hasta que todos los participantes quedaran dentro aro, algunas personas quedaron en puntas de pie y los que estaban firmes los ayudaban a

sostener para poder cumplir el objetivo.

Terminando la clase se realizaron ejercicios de estiramiento, yo les hablaba sobre la importancia del estiramiento articular antes y después de realizar una actividad llámese juego, trabajo o actividades realizadas en casa.

Después de esto se hizo una reflexión respecto a las actividades propuestas en la clase. Los estudiantes dijeron que sería bueno practicar esta clase de eventos con la familia por que resultan ser interesantes para salir de la monotonía, el aburrimiento y así poder reír mucho.



Dentro de las categorías emergentes del ejercicio hermenéutico, diarios de campo tenemos la categoría de comunicación, congregándose en las expresiones frente a una situación. Este tipo de expresiones hacen referencia a la dimensión intrapersonal, donde el individuo es asertivo en el momento de expresar sus sentimientos y pensamientos, como lo plantea el modelo de inteligencia emocional de Bar-On²⁶.

Esta serie de expresiones frente a una situación se pueden corroborar en el diario de campo N-1 y N- 7

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

ARENAS OSPINA RONALD FERNANDO

EJE TEMATICO: PRACTICA DOCENTE II

DIARIO DE CAMPO N-1

6:40 pm se da inicio a la jornada de clases en el colegio república de Colombia, ingreso al salón y realizo la respectiva presentación: dije mi nombre, de qué universidad venía, qué estaba estudiando, en qué semestre iba y cuál era la temática de este espacio, concretamente que nos íbamos a enfocar en la recreación. Una vez hecha la presentación les pregunté cómo habían hecho sus clases el año anterior, los estudiantes me dijeron que era una clase en la que solamente corrían alrededor de la cancha y los ponían a saltar, les exigían que corrieran rápido. Un estudiante me dijo ¡profe esperamos que sus clases no sean de la misma forma porque por mi parte conmigo no cuente! Al escuchar lo que dijo el estudiante, yo les dije que no se preocuparan porque mis clases se basarían en la recreación y que además la exigencia sería de acuerdo a sus capacidades para que se animen y participen en mis clases. También les dije que el objetivo de compartir mis clases con ustedes es para pasar un rato agradable con el ánimo de olvidarnos de los problemas y las preocupaciones de nuestras actividades diarias como el trabajo y las actividades del hogar.

Después de esto el recibimiento de los estudiantes es agradable y ameno, pero

²⁶ GALVIS, Op. Cit., p. 29

con expectativa ante la clase y las actividades que se llevarían a cabo. Los estudiantes me preguntaban con frecuencia sobre las dinámicas de la clase y como se iban a desarrollar. Para dar inicio a la clase, se realizó una actividad para romper el hielo y del mismo modo conocer el nombre de cada estudiante. La dinámica que se realizó consistía en lo siguiente:

Se forman parejas sin ningún criterio especial. Uno de los dos será el "ciego" y el otro su "guía". El que hará de Ciego debe vendarse la vista y colocarse el pañolón atrás (igual que la pelea simple).

Para comenzar el juego se reparten las parejas en el sector del juego alejadas una de otras. El juego consiste en una pelea de pañolones entre los "ciegos" los que serán guiados por su pareja "solo con la voz", con cualquier tipo De instrucción (arranca, a la derecha, a la izquierda, frente a ti hay uno, etc.).

Debe tenerse cuidado con que algún ciego choque o caiga en algún lugar peligroso. Al finalizar la primera parte se Intercambian los papeles y los ciegos pasan a ser guías y los guías a ciegos.

Después de la dinámica se hizo la presentación de cada estudiante, conociendo el nombre completo, las actividades de su diario vivir, los gustos de cada uno, los diferentes hobbies, la edad. En medio de la presentación le pegunte a los estudiantes: ¿qué les motiva el continuar sus estudios, ya que ellos fácilmente pueden estar en estos momentos frente a un televisor o compartiendo con su familia? La respuesta ante esta pregunta fue:

- Para que ver televisión eso lo que hace es embrutecer la gente.
- Quiero que mis hijos y mis nietos se sientan orgullosos de mí y se den cuenta que el que persevera alcanza y se pueden realizar muchas cosas.
- Con el estudio puedo ser alguien en la vida.

Después de escuchar sus opiniones les dije que para mí es muy importante las propuestas que se les ocurra para realizar en las clases con el ánimo de realizar actividades diferentes y no se tornen aburridoras. Una de las propuestas de los estudiantes para el desarrollo de la clase fue la organizar de un baile o una obra teatral.

Yo les dije que sí que no había ningún problema y nuevamente les reitere que mis clases serán de tipo recreativo donde se realizaran juegos, rondas y demás actividades con el ánimo de hacerlos olvidar de sus preocupaciones de su diario

vivir o de esos momentos que nos producen estrés, intranquilidad y agresividad hacia las demás personas. También les explique sobre la importancia de este tipo de actividades recreativas, ya que por medio de la práctica de este tipo de actividades nos ayudaría a manejar el estrés de forma adecuada frente a los eventos estresantes o situaciones que afecten nuestras emociones.

El grupo está conformado de seis mujeres y ocho hombres es un grupo dinámico y en algunas ocasiones realizan las actividades. Los estudiantes en algunas ocasiones no presentan disposición para realizar las actividades propuestas por el profesor, debido a que los estudiantes no contaban con la ropa adecuada para realizar actividad física. Yo les dije que por ser el primer día de clase la ropa no importaba, lo único que quería era que saliéramos al patio para realizar unas actividades sencillas, donde no tuviéramos que correr. Yo les pedí el favor de salir al patio para hacer la clase que había preparado. Estando en el patio yo les explique en consistía la actividad. En el desarrollo de la actividad los estudiantes con realizaron con agrado y mucha disposición. Cuando se hacia el trabajo en el patio los estudiantes casi no se hablaban entre ellos y se notaba que el salón estaba separado por pequeños grupos. Al ver esto les propuse trabajar una actividad donde todos tenían que interactuar por medio de un juego. Los estudiantes estaban en desacuerdo por que decían que era muy difícil trabajar con una persona con la que casi no se hablan. Yo les dije que por favor me colaboraran en el desarrollo de la actividad, también les dije que esa clase de actitudes no servían en mis clases y mucho menos para hacer un baile y menos una obra de teatro ya que para este tipo de actividades debe haber dialogo entre los compañeros, yo les dije que estas actitudes era una de las cosas que tenía que cambiar del grupo o por lo menos ese era mi propósito en el tiempo que estuvieran conmigo y por ese motivo opte por la recreación para el desarrollo de mis clases, quizá con el ánimo de cambiar lo que tenemos como referente en cuanto al área de la educación física, no solamente es correr o realizar una serie de ejercicios sin ningún motivo. También les dije que lo único que yo les pedía era mucha colaboración para el desarrollo de las actividades. Lo que yo quiero durante este tiempo es que tengan presente sobre la importancia de la comunicación con las demás personas, ya resulta ser vital para el buen desarrollo de una sociedad y además nos favorece para manejar nuestras emociones y las de los demás, junto con el manejo adecuado del estrés.

En el desarrollo de la clase se notó dificultad para realizar las actividades debido a que en algunos estudiantes se presentaba algún tipo de discapacidad. Estas personas trabajaran con el profesor encargado de los estudiantes que presentaran algún tipo de discapacidad. En cuanto al grupo se notó en los estudiantes mucho

interés por la clase, con la particularidad de querer practicar ejercicios de yoga y actividades donde tengan un espacio de tranquilidad. La propuesta de los estudiantes me pareció interesante ya que por medio de este tipo de actividades como el yoga y la musicoterapia podría trabajar con ellos el manejo del estrés.

En el patio se trabajó con el grupo, una caminata donde gradualmente se iba aumentando la intensidad de los pasos hasta elevar un poco el calor corporal de cada uno de ellos, con el ánimo de calmar un poco el frío que estaba haciendo esa noche. Después de esto se realizó una actividad donde los estudiantes tenían que sentarse en el piso, en esta actividad entraba en juego la reacción mental de cada estudiante. El juego se llama taz y consiste en seguir la secuencia de conteo iniciando con el uno pero con la particularidad que cada vez que en este conteo se presentaba un número par no se repetía sino que se reemplazaba por la palabra taz. Al iniciar la actividad los estudiantes no estaban concentrados y no realizaban de forma adecuada el ejercicio. Yo les volví a explicar la actividad y después de la explicación los estudiantes realizaron la actividad satisfactoriamente pero cuando se equivocaban los estudiantes lo volvían a repetir hasta llegar a hacerlo de la forma correcta. Después de esto se hizo una actividad de vuelta a la calma realizando una serie de estiramientos con el ánimo de evitar posibles lesiones.

Nuevamente en el salón se realizó otro tipo de actividad, en este caso de agilidad mental, descubriendo acertijos, adivinanzas y otras lúdicas teniendo como fin el desarrollo mental, ya que el cuerpo no solo se ve representado como cuerpo sino que también cuenta con una mente que se puede ejercitar.

Los estudiantes me dijeron que clase les había parecido buena y agradable, además diferente a la que habíamos tenido con el otro profesor, la verdad estamos a gusto y conformes con la clase del profe hasta el momento. Lo que más nos gustó fueron las actividades de agilidad mental en especial las adivinanzas y los acertijos porque nosotros podemos hacerlo con nuestras familias.

Después de haber escuchado a los estudiantes me despedí de ellos y les recomendé traer ropa cómoda y adecuada para realizar este tipo de actividades. Los estudiantes se despidieron de mí. De esta forma doy por terminada la clase.

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

ARENAS OSPINA RONALD FERNANDO

EJE TEMATICO: PRACTICA DOCENTE II

DIARIO DE CAMPO N-7

Siendo las 6:40 de la tarde doy inicio a la clase con el llamado a lista, después de esto les pido el favor a los estudiantes que nos dirijamos al patio para realizar las actividades del día, estando allí les explico la primera actividad, que consiste en una ronda que se llama la sandía gorda, los estudiantes dijeron que faltaba hacer el calentamiento para poder realizar la actividad así como el profesor nos lo había enseñado durante todas las clases anteriores, yo les dije que esta actividad era el calentamiento ya que la actividad consiste en ejecutar una serie de movimientos de forma gradual hasta intensificar nuestro ritmo cardiaco y el calor corporal. Además les dije que esta actividad tiene como objetivo cambiar el calentamiento tradicional para que se sienta cambio en las clases y no siempre practicar lo mismo.

En medio del trabajo los estudiantes no cantaban la canción de la sandía gorda porque les daba un poco de pena, yo les dije que no se preocuparan que sintieran confianza de sí mismo sin importar lo que piensen los demás, también les dije que no pasaba nada porque no estábamos ni ofendiendo, ni burlándonos de nadie. Para darles ánimo a los estudiantes yo empecé a cantar la ronda fuerte para que todos la escucharan y a su vez darles ánimo para que ellos también lo hicieran. Después de esto uno de los estudiantes dijo que parecían tontos sintiendo pena por cantar una canción y que además él prefería estar en la actividad y no estar encerrado en el salón con el otro profesor, el estudiante empezó a cantar y poco a poco los demás también lo empezaron a hacer.

A medida que los ejercicios iban aumentando el grado de complejidad los estudiantes empezaron a proponer movimientos para que fuesen ejecutados en la actividad, uno de los movimientos fue girar en el piso. Cuando yo escuche esto pare el juego y les dije que esa clase de movimientos eran peligrosos por el material que estaba hecho el piso y podíamos correr riesgo o salir lastimados, los estudiantes dijeron tranquilo profe nosotros somos capaces de hacerlo con mucho cuidado para no salir lastimados además la actividad esta tan buena que queremos que nos deje un poco más de tiempo.

Después de realizar la anterior actividad pasamos a jugar pato, pato, ganso en esta actividad los estudiantes se tenían que sentar en el piso. Un estudiante seria el pato y empezaría a dar vueltas alrededor de sus compañeros tocando la cabeza diciendo pato, pato, pato hasta que él escoja la persona que sea el ganso para salir corriendo a ocupar el lugar del ganso y el ganso no debe dejar ocupar su lugar.

Después de la explicación los estudiantes se ubicaron en el piso formando una circunferencia, una estudiante quiso ser la primera en realizar la actividad, ella daba vueltas alrededor de sus compañeros pero no decía nada las demás personas empezaron a decirle que no fuera tan boba que tenía que decir pato, pato y escoger un ganso para salir a correr la estudiante les dijo que ella no era ninguna boba que mejor no jugaba ese juego, la estudiante se fue y se sentó en otro lugar sola. Los demás estudiantes empezaron a realizar la actividad propuesta sin la estudiante que se fue, yo deje a los demás jugando y me acerque a la estudiante para preguntarle el por qué no se integraba al grupo para disfrutar de la actividad, ella me dijo que no lo haría por qué no soportaba que le faltaran al respeto, yo le dije que me parecía bien que no se dejara faltar el respeto por las demás personas pero que esa no era la actitud que debía tomar que de lo contrario debería de tomar una actitud amable con aquellas personas para poder hablar sobre lo sucedido, esta es una forma de manejar nuestras emociones, el secreto está en la paciencia y la tranquilidad.

Después de hablar un poco con la estudiante nos acercamos al grupo y se pauso el juego para hablar con las demás personas sobre lo que sucedió iniciando la actividad, les dije que se quedaran sentados en el piso y les pregunte sobre la actitud que tomaron contra la compañera. Un estudiante dijo pero profe usted explico bien la actividad para que ella no lo hiciera bien y mire en lo que termino.

Les dije a los estudiantes que como primera medida este era un espacio para que realizáramos clases diferentes a las que recibimos normalmente dentro del salón, además este tipo de dinámicas o espacios para la recreación tiene como objetivo mejorar nuestro estado de ánimo dejando atrás el estrés que nos produce las diferentes actividades de nuestro diario vivir, y no para estar peleando entre nosotros.

Les dije que la recreación era importante para manejar el estrés, también nos servía para mejorar las relaciones de tipo social que tenemos con las demás personas, como también sirve para mejorar nuestro estado físico brindándole un bienestar a nuestra salud. Los estudiantes ofrecieron disculpas a la compañera;

también me ofrecieron disculpas; los estudiantes dijeron que no volvería a pasar por que el respeto hacia las demás personas es importante hasta en un simple juego, yo les dije que olvidáramos lo que sucedió y mejor aprovecháramos estas actividades y sus beneficios.

Después de esto realizamos una actividad con balones donde los estudiantes tenían que pasar el balón girando su cuerpo y una vez llegara el balón hasta el último estudiante se debería de devolver por debajo de las piernas y después los regresaríamos por encima de los hombros aumentando la velocidad, los estudiantes realizaron el ejercicio sin ningún problema. Uno de ellos se equivocó en enviar el balón por debajo de las piernas y lo envió por encima del hombro los demás estudiantes al ver esto empezaron a reír y corrigieron a su compañero en la ejecución del ejercicio devolviendo el balón y explicándole como debía de hacerlo.

En el desarrollo de la actividad les decía a los estudiantes que este era nuestro estiramiento para dar por terminada la clase, además quería realizar otra forma de estirar utilizando elementos como un balón en el desarrollo de la clase, con el fin de cambia la metodología para que las clases no se tornaran monótonas. Después de terminar el estiramiento me dirijo con ellos nuevamente al salón para dar por terminada la clase. Estando allí me despido de los estudiantes y les brido una pequeña reflexión sobre la importancia de la recreación en nuestras vidas.

ESTRATEGIAS DIDACTICAS

```
graph TD; A[ESTRATEGIAS DIDACTICAS] --> B[METODOS PEDAGOGICOS]; A --> C[METODOS PREVENTIVOS];
```

METODOS PEDAGOGICOS

- INPLEMENTAR PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN
- IMPLEMENTACION DE NUEVAS DIDACTICAS
- ACTIVIDAD PARA CONOCER EL NOMBRE DE LOS ESTUDIANTES.

METODOS PREVENTIVOS

- BRINDAR SEGURIDAD EN EL DESARROLLO DE LA CLASE

Las estrategias didácticas es otra categoría emergente del ejercicio hermenéutico, diarios de campo. Esta categoría se congrega en dos aspectos métodos pedagógicos y los métodos preventivos.

Se entiende por métodos pedagógicos “aquellos recursos, materiales, nuevas pedagogías y nuevos métodos didácticos, donde la educación física logre desarrollar su yo corporal, estimulando los valores individuales y sociales del individuo.” ²⁷

El desarrollo de esta categoría la podemos ver reflejada en el diario de campo N- 6

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

ARENAS OSPINA RONALD FERNANDO

EJE TEMATICO: PRACTICA DOCENTE II

DIARIO DE CAMPO N-6

Siendo las 6:35 de la tarde me dirijo al salón del ciclo dos para dar inicio a mi clase. Una vez llegue al salón me encuentro con cuatro estudiantes, los saludo, realizo el llamado a lista e inicio una charla preguntando sobre sus actividades diarias. Al ver solo cuatro estudiantes les pregunto del por qué tan poquitas personas, dos de ellos dijeron que los jueves les daba pereza ir por la clase de educación física. Al escuchar esto les dije que esperaríamos un poco a los compañeros para hablar acerca de esta eventualidad.

Aproximadamente eran las 6:50 de la tarde. Ya por lo menos contaba con nueve estudiantes de diez y siete, con esas nueve personas me dirigí con los estudiantes al salón de los espejos para realizar una actividad de relajación con música, acompañado con fragancias. Esto con el ánimo de cambiar de dinámica para los estudiantes evitando la monotonía y el aburrimiento por parte de ellos.

Cuando llegamos al salón se encontraba el profesor del ciclo uno realizando una actividad de estiramiento, como el salón se encontraba ocupado les hice la propuesta a los estudiantes que realizáramos la actividad con los compañeros del ciclo uno. Después de haber hecho la propuesta a los estudiantes, les explique en qué consistía la actividad y a su vez les dije que sería bueno trabajar con otro

²⁷ GONZALEZ, Maria Dolores. HERNANDEZ, Maria Ángeles. MARTINEZ, Alejandro. SORIANO, Luis Manuel. UREÑA, Fernando. La Educación Física en Secundaria. España: INDE Publicaciones, 1999. p. 303

grupo para socializarnos con personas ajenas de nuestro salón. Los estudiantes dijeron que si y que aprovechando que no estaban completos trabajaríamos con los del otro salón.

Me dirigí al profesor del otro grupo y le comente sobre la actividad que se realizaría con el ciclo dos y los estudiantes del ciclo uno. Al profesor del ciclo uno le pareció interesante trabajar con los dos grupos, ya que él quería observar el comportamiento de sus estudiantes.

La actividad inicio con el calentamiento corporal como método de adaptación al desarrollo del trabajo, después de esto se realizó el respectivo estiramiento articular y muscular. En medio del estiramiento algunos estudiantes expresaron dolor en sus articulaciones decían que tenían que hacer más seguido ejercicio para evitar esta clase de dolores.

Cuando se da inicio a la sesión apagamos todas las luces y se les pide el favor a los estudiantes que se acuesten en las colchonetas lo más cómodo posible, después de que todos los estudiantes están acostados en el piso se les pide el favor que cierren los ojos y que escuchen la música que suena de fondo, se deja un poco la música de relajación con el fin de tranquilizar los estudiantes.

En medio de la actividad el profesor empieza a hablar sobre la importancia de la tranquilidad, la tolerancia, el respeto y el control de las emociones, después de esto se les pide el favor a los estudiantes que se imaginen un sitio donde ellos sientan tranquilidad, luego el profesor les pide el favor que se imaginen un bosque lleno de árboles, flores, una cascada muy grande y cuando se les pide esto se les pone el sonido que representa caída de agua, se les indica a los estudiantes que sientan el recorrido del agua por todo nuestro cuerpo, que sientan la tranquilidad que nos ofrece la naturaleza y los beneficios que nos ofrece.

Después de un tiempo considerable se les cambia bruscamente el sonido de tranquilidad al sonido caótico de la ciudad llena de pitos, gritos, golpes y explosiones, con la ayuda del profesor del ciclo uno y una serie de materiales como tapas, pitos y maracas se le daba intensidad al ruido dentro del salón con el ánimo de incomodarlos para ver que reacción tomaban los estudiantes frente a este momento.

Tres estudiantes se salieron y se quedaron fuera del salón, después del sonido de la ciudad nuevamente pasamos a los sonidos de la naturaleza para volver a retomar la tranquilidad en los estudiantes. En esta última sesión se le sumó aromas cítricos para que dentro del imaginario de los estudiantes capten los

sonidos de la naturaleza y el aroma que se percibe de ella.

Diez minutos más después se da por terminada la sesión, se realiza nuevamente el estiramiento y luego se les pide el favor que se sienten en el piso haciendo una circunferencia, para hacer una reflexión acerca del trabajo realizado en clase. En medio de la charla se les pregunto sobre lo que más les gusto y lo que no les gusto de la actividad realizada.

Los estudiantes decían que era muy agradable los sonidos de la naturaleza porque les acusaba tranquilidad y paz y que el campo es un sitio donde se puede vivir de manera tranquila y sin ninguna preocupación, que deberíamos de tener un espacio donde nos olvidemos del trabajo, el estudio y de los problemas que se nos presentan todos los días.

Una estudiante dijo que se notaba la diferencia de la vida tranquila que nos ofrece la naturaleza y los momentos desagradables de la ciudad causando estrés y malestar.... Hasta dolor de cabeza le hace dar a las personas toda esa bulla de los carros, de la gente peleando y los gritos de las personas que son intolerantes, la verdad se nota el cambio cuando los profes pusieron los sonidos de la naturaleza a los sonidos de la ciudad o de la calle, las sensaciones son diferentes una de agrado y otras de malestar e impaciencia.

Se les pregunto a los estudiantes que se salieron el por qué esta reacción frente al desarrollo de la actividad y ellos respondieron: profe lo que pasa es que toda esa bulla me molesta, aparte de eso ustedes hacen más bulla con un poco de cosas que ustedes trajeron, pues es normal que uno no se aguante semejante ruido tan molesto, la verdad estresa a cualquier persona.

Después de esto se les hablo un poco acerca de la importancia que tiene el control de nuestras emociones frente a situaciones molestas ya que se puede reaccionar de la peor forma, hasta llegar a agredir a los demás ya sea de manera física o verbal.

Después de esto se da por terminada la clase. Los estudiantes dijeron gracias profe porque nosotros debemos poner en práctica esta clase de actividades porque la verdad con todo lo que hacemos en el día nos olvidamos de estos espacios, donde nos sentimos tranquilos, nos desestresamos un poco y nos olvidamos de nuestros problemas.



La normatividad es una categoría emergente del ejercicio hermenéutico, diarios de campo la normatividad se congrega en dos ámbitos: fomentar el respeto y los eventos reglamentarios. En el ámbito eventos reglamentarios encontramos el conducto regular que el profesor desarrolla durante el transcurso de la clase como los llamados de atención y el llamado a lista, verificando la asistencia de los estudiantes, estos eventos los podemos encontrar en los diarios de campo N- 2,4, 5, 6, 8

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

ARENAS OSPINA RONALD FERNANDO

EJE TEMATICO: PRACTICA DOCENTE II

DIARIO DE CAMPO N-2

Siendo las 8:15 me dirijo al salón para dar inicio a la clase del día, ingreso al salón saludo al profesor que se encuentra en ese momento y de la misma forma a los estudiantes, después de esto hago el llamado a lista y a su vez les presento el orden de la clase y de las actividades que desarrollaríamos en este día. En medio de la explicación los estudiantes expresaron inconformidad por el frío que estaba haciendo esa noche. Todo el grupo de estudiantes del ciclo dos decían que no iban a salir a realizar las actividades por que el frío les producía dolor de huesos. Al escuchar las inconformidades les di la opción de trabajar en el salón de los espejos para evitar un poco el frío, los estudiantes dijeron que bueno que trabajarían en el salón de los espejos, le ofrecemos mil disculpas. Les dije que no había ningún problema pero que nos diéramos prisa para llevar a cabo todas las actividades.

Cuando nos dirigíamos al salón de los espejos nos encontramos con el profesor del ciclo uno el me pregunto sobre las actividades que íbamos a realizar, yo le comente que trabajaríamos en el salón del tercer piso y él me dijo que si era posible de unificar los grupos para trabajar ya que las actividades constaba de una cantidad considerable de participantes, le respondí al profesor que iba a consultar con mis estudiantes. Reuní a mis estudiantes y les comente sobre la propuesta del profesor del ciclo uno, que consistía en unificar el curso del otro profesor y el nuestro.

La respuesta de los estudiantes fue de inconformidad porque tenían que trabajar en el patio, yo les dije que no que iba a hablar con el otro profesor para realizar el trabajo en el salón de los espejos, pero su inconformidad seguía les pregunte el por qué sus caras de aburridos y ellos me respondieron que no querían trabajar con ellos porque eran tramposos, muy escandalosos, no prestaban atención a las indicaciones de las actividades y no dejaban escuchar. Les dije que eso no iba a pasar en mi clase, mejor démosle una oportunidad pero si vemos que no dejan trabajar suspendemos y trabajaríamos cada uno con su grupo. Yo les pregunte el por qué ellos sabían sobre los comportamientos de los estudiantes de ese grupo,

diciendo que son tramposos, escandalosos y demás. Los estudiantes me dijeron que ellos anteriormente habían hecho una actividad con ese grupo y fue fatal por eso no vamos a trabajar con el ciclo uno. Yo les pregunte a los estudiantes: ¿cuál era el motivo que más le disgusta para no trabajar con los del ciclo uno? Los estudiantes me respondieron: profe lo que pasa es que hacen mucha bulla y son escandalosos, además no dejan trabajar en las actividades, y profe cualquiera se desespera y se estresa, espere y lo vera que no es mentira lo que le estamos diciendo. Yo les respondí que no pasaría nada, tranquilos mejor vamos a realizar la actividad, estaré pendiente ante cualquier anomalía.

Una vez en el salón de los espejos junto con el otro grupo, los estudiantes se separaron y se ubicaron cada grupo en una esquina de tal forma que el grupo del ciclo uno en un lado y grupo del ciclo dos en otro. Al ver esto les salude e inicie la clase dando las indicaciones de la misma, los estudiantes de ciclo dos estaba un poco inquietos y hablaban demasiado, cuando note el descontrol subí un poco el tono de mi voz para que me escucharan y guardaran silencio un estudiante me dijo que no los regañara yo le dije que no les estaba regañando sino que me toco hablar más fuerte porque con esa bulla que estaban haciendo no dejaban escuchar a los demás los estudiantes, después del llamado de atención los estudiantes guardaron silencio; Les di las gracias por el silencio y nuevamente les explique en qué consistía la actividad. En medio de la explicación les pido que conformaran grupos de tres personas, los estudiantes hicieron los grupos entre los mismos integrantes del mismo salón. Al ver esto les dije que no que mejor se enumeran de uno a tres, cuando cada uno estaba enumerado les dije que se juntarían los números unos a mi lado derecho los numero dos a mi lado izquierdo y los numero tres junto a la ventana, cuando se ubicaron en dichas posiciones empecé a conformar los grupos, de tal forma que quedaran mezclados entre los dos ciclos.

La primera actividad consistía en desplazar una bomba de un sitio a otro sin tocarla con las manos, tan solo utilizarían su espalda como único apoyo.

Los estudiantes decían que no que eso era muy difícil, que ellos no lo podían poder hacer. Frente a las acotaciones de los estudiantes yo les respondí: el trabajo en equipo es de gran importancia, para que la actividad se lleve a cabo y a su vez la importancia de la comunicación con mis compañeros, ya que es vital para no dejar caer la bomba, hasta lograr cumplir con el objetivo, también les dije que el secreto para realizar satisfactoriamente la actividad, era hablar con mis compañeros para ponerse de acuerdo. Después de eso los estudiantes empezaron a realizar la actividad pero seguía su inconformidad expresando que

estaba muy difícil. Deje un poco más la actividad, pero tuve la necesidad de parar la dinámica. Cuando se pauso la actividad les pedí que se sentaran en el piso y les formule la siguiente pregunta: ¿ustedes cuentan con sus cinco sentidos y sus extremidades corporales completas verdad? A la pregunta anterior los estudiantes me respondieron que sí. Con base a la respuesta les expuse el ejemplo de muchas personas discapacitadas que eran capaces de realizar muchas cosas aun faltándole algún tipo de extremidad como por ejemplo las personas que hacen pintura con los pies.

Después de haberles dado este ejemplo los estudiantes guardaron silencio y en medio del silencio les dije que por que se sentían incapaces de llevar una bomba de un sitio a otro, acaso ustedes se dan por vencidos tan fácilmente. Un estudiante se levantó y les dijo a sus compañeros que si podían lograrlo, lo que dice el profe es verdad intentemos una vez más a ver qué pasa.

Los estudiantes se levantaron e iniciaron la actividad, un grupo logro llevar la bomba al otro extremo del salón. Este grupo empezó a brindar ayuda a las demás personas dando instrucciones para que todos lo pudieran hacer.

En la segunda actividad los estudiantes hablaban más entre ellos se reían mucho y en muchos casos hacían chistes por los gestos y las posturas de los otros compañeros a medida que se realizaban las actividades la unión entre los estudiantes era mucho mejor. Aquellos estudiantes que podían llevar a cabo el ejercicio le ayudaban a las personas que presentaban algún tipo de dificultad. En la actividad del juego de pelotas, los estudiantes propusieron variantes en esta dinámica para que tuviese mayor dificultad. Yo les pregunte ¿para qué quieren que la actividad sea difícil? Algunos estudiantes respondieron: pues profe para que sea más interesante el juego, además sería un reto para nosotros poder realizar la actividad siendo un poco más difícil; así como nos pasó con las bombas, era difícil pero pudimos hacerlo. Yo les dije que me parecía muy buena la actitud para darle solución a las situaciones difíciles que se nos presentan en la vida. Los estudiantes continuaron con la actividad. Faltando cinco para las diez les pedí el favor de parar, para realizar algunos ejercicios de estiramiento. Los estudiantes pidieron un poco más de tiempo para terminar la actividad. Les dije que no porque ya faltaban cinco para las diez y era hora de irnos para la casa, algunos estudiantes dijeron que el tiempo se les había hecho muy poco y que se habían divertido mucho que ojala todas las clase fueran así de entretenidas.

Para finalizar la clase se realizaron ejercicios de estiramiento, respiración, relajación y regulación de tipo cardiovascular.

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

ARENAS OSPINA RONALD FERNANDO

EJE TEMATICO: PRACTICA DOCENTE II

DIARIO DE CAMPO N-8

En la práctica del día de hoy tiene como objetivo manejar el autocontrol utilizando una serie de elementos donde el estudiante deberá dominar o tratar de hacer lo mejor posible.

Siendo las 8:15 de la noche me dirijo al salón del ciclo dos para dar inicio a la clase, entro al salón saludo a los estudiantes, los estudiantes me saludan y después de esto hago el llamado a lista les explico las actividades a trabajar y el objetivo que se quiere alcanzar con cada una de ellas.

Dentro de la explicación de la clase hay un estudiante que está hablando con otro compañero prestándole poco interés a la clase y a la explicación del profesor, yo les hago un llamado de atención y les pido el favor presten atención a la explicación o que dejen escuchar a los demás compañeros, el estudiante hace silencio pero rato después vuelve a hablar nuevamente con su compañero interrumpiendo la clase.

Los demás estudiantes se molestaron con los dos compañeros que estaban hablando y a su vez les decían que por favor dejaran escuchar porque lo que ellos estaban haciendo era faltarle al respeto al profesor, después que los estudiantes escucharon a sus demás compañeros decidieron no participar en la clase y se salieron.

Al ver la reacción de estos dos estudiantes yo no los obligué a participar de la clase pero les deje en claro que si querían hacer parte de ella eran bienvenidos, yo les dije a todos los estudiantes que nos dirigiéramos al patio y nos ubicáramos en la cancha uno, los estudiantes empezaron a desplazarse uno a uno al sitio acordado. Estando en el patio los dos estudiantes que no querían participar se sentaron a un lado de la cancha. Inicie la clase con los demás estudiantes y les empecé a explicar nuevamente la actividad pero en esta ocasión utilizando el objeto, una pelota de tenis y una caneca que servía para recoger el objeto.

Yo les dije a los estudiantes que la dinámica de la clase consistía en elevar la pelota considerablemente de tal forma que la pudiéramos recoger o encestar dentro de la caneca que cada uno tenía.

Los estudiantes empezaron a realizar la actividad algunos lograban conseguir el objetivo y decían que la actividad está muy fácil de hacer pero a otras personas se les dificultaba realizar la actividad. Después de un tiempo de trabajo las personas que tenían el dominio de la actividad le empezaron a ayudar a los compañeros que no lo podían realizar.

Los estudiantes empezaron a trabajar por parejas, en una de las parejas un compañero le explicaba al otro y le decía: mire eso es muy fácil el secreto es que usted eleve la pelota muy poco y a medida que ya usted se sienta capaz de hacerlo elévela pelota cada vez más alto, el secreto es tener confianza de sí mismo y gozarse el juego lo mejor posible hágalo usted si puede no se dé por vencido.

Después del trabajo por parejas se propuso trabajar de a ocho personas para complejizar el trabajo fomentando el dialogo, la coordinación y el autocontrol de los estudiantes frente a esta dinámica.

Yo les explicaba a los estudiantes que el trabajo de a ocho personas era un poco complicado, pero que este tipo de actividades nos beneficiaba mucho en cuanto a la comunicación, el trabajo en grupo y el autocontrol y ese es el objetivo al que queremos llegar. También les dije que para realizar la actividad de forma satisfactoria dependía de la habilidad de la comunicación entre ellos para poder cruzar las pelotas sin que se estrellen y logren encestar en las canecas.

En medio del trabajo surgieron diferentes estrategias para lograr el objetivo. Una de ellas fue enumerarse de uno a cuatro ya que estos estudiantes eran los que lanzaban la pelota, el estudiante decía el número y lanzaba, luego el otro y así sucesivamente hasta completar la ronda de los lanzadores, esto se hizo con el fin de darle un orden al lanzamiento y de esta manera evitar que todos lo hagan al tiempo.

En medio de la actividad uno de los estudiantes que no quería trabajar se me acerco y me dijo que si lo dejaba integrarse al grupo yo le dije que sí que él hacía falta para la otra actividad y además servía de mucho su actitud para crearle la inquietud a su otro compañero hasta hacer que se vincule con todos los demás, el estudiante antes de ingresar al juego me ofreció disculpas pero lo que pasaba era que él le estaba contando a su compañero que tal vez lo iban a despedir del

empleo y que con la edad que tengo es muy difícil conseguir uno nuevo, yo le dije que no se preocupara, mejor disfrute este momento para que olvide un poco de los problemas, trate de gozarse al máximo la actividad, además este tipo de eventos le sirven para manejar esta clase de situaciones.

Quince minutos después el estudiante que se encontraba solo al lado de la cancha ingreso sin decir nada y empezó a participar en el juego relacionándose con los demás compañeros sin ningún problema a pesar del inconveniente que se presentó en el salón. Cuando los estudiantes realizaban el ejercicio con facilidad yo les propuse jugar en equipos, un equipo lanza pelotas y el otro equipo debe de recolectar el mayor número de pelotas en tres minutos. Se dio inicio a la actividad y una vez terminado el ejercicio nos sentamos un momento para reflexionar acerca de la actividad y el percance que se presentó en el salón, en medio de la conversación los estudiantes ofrecieron disculpas al profesor y a sus compañeros por lo sucedido, después uno de los estudiantes dijo que la actividad sirvió para que todos nuevamente estuviéramos en grupo sin pelear. También es muy relajante y divertido el juego, ya que tenemos que ser muy habilidosos para atrapar las pelotas.

Otra persona opino que ella se sintió con mucho agrado y también a gusto realizando la actividad, especialmente cuando los dos compañeros empezaron a jugar, porque me gusta que el grupo siempre este unido como el profesor no lo ha venido enseñando en sus clases y eso es una de las cosas que me gusta de esta clase, que el profe nos inculca la unión de grupo, el dialogo, el respeto y también le escucho muchas veces el manejo de las emociones. Con el resto del grupo, después que la estudiante término su intervención yo les formule la siguiente pregunta:

¿Ustedes creen que las actividades recreativas sirven para manejar el estrés?

Los estudiantes empezaron a decir que sí, yo les pregunte el por qué si servía estas actividades, un estudiante dijo que la recreación era un espacio que sirve para poner la mente en otro lado olvidándonos de los problemas y solo nos concentramos en el juego. Yo le pregunte a uno de los estudiantes que no querían trabajar que él que pensaba al respecto. El estudiante estaba de acuerdo con su anterior compañero cuando decía que en ese momento la mente está en otro lado haciéndonos olvidar de los problemas que nos pasan en el día y también nos sirve para pasar momentos agradables con personas que uno ni se habla así estemos en el mismo salón.

Otro estudiante opino que estos juegos de recreación servían también para

tenerse confianza para poder realizar las cosas de la mejor manera posible con calma y confianza de sí mismo, por más difíciles que sean. Además nosotros podemos explotar por medio de la recreación las habilidades que cada uno de nosotros tenemos. Otro estudiante dijo que la recreación nos permitía realizar las actividades de acuerdo a la edad y a las habilidades de los participantes. Otra intervención fue la siguiente: yo creo que muchos de los que estamos aquí en este salón nunca habíamos hecho estas clase de juegos quizá por la edad o porque en nuestra juventud nos dedicamos a trabajar. Después de la intervención del estudiante les dije que nos pusiéramos de pie para realizar otra actividad para dar por terminada la clase.

Estando listos para iniciar la actividad les explique en qué consistía y como se llamaba. La siguiente actividad se llama la casa y el terremoto, consiste en lo siguiente: se conforman grupos de tres personas, dos de ellas serán la casa una la pared derecha y la otra la pared izquierda, la tercer persona será el inquilino, cuando se da la indicación de inquilinos a sus casas los inquilinos saldrán a ocupar otra casa, otra opción es cuando se da la opción de pared izquierda o pared derecha la pared indicada tendrá que buscar otra sitio para formar una nueva casa.

Terminada las indicaciones se dio inicio a la actividad en el desarrollo de la misma se presentó un accidente, dos estudiantes por ocupar el mismo espacio se estrellaron y se alcanzaron a golpear la reacción de los demás estudiantes fue dejar a un lado la actividad para ayudar a sus dos compañeros a levantar preguntándoles si se sentían bien. Después de lo sucedido les pregunte que si querían seguir con la actividad, los estudiantes respondieron que sí no le vi ningún problema y la actividad siguió su curso unos minutos más. Terminada esta actividad se realizó el estiramiento y después se hizo una pequeña reflexión en el desarrollo de la clase.

En la conversación que se hizo con los estudiantes a cerca de la clase uno de ellos opino que la clase y las actividades recreativas y los juegos sirven para relajarse un poco, divertirse, olvidar los problemas y aprender tolerar a los demás así la otra persona no haga bien el ejercicio porque lo que paso con mis compañeros en el salón fue intolerancia porque nos podíamos dirigir a ellos sin necesidad de llegar a disgustarnos pero gracias a las actividades que trae el profe uno siente que se tranquiliza y puede reaccionar frente a los problemas de otra forma.

Yo les doy las gracias a los estudiantes por su participación en la clase, me

despido y de esta forma doy por terminada la clase. Al final los estudiantes aplauden se despiden y dicen que les gusta mucho la clase y las actividades, gracias a lo que nos enseña el profe aprendemos a ser cada día mejores personas y compañeros de clase. Después del comentario la clase se da por terminada y los estudiantes se dirigen hacia la salida.



ROL DOCENTE

INDAGAR- RECONOCER

- PREGUNTAR SOBRE SUS ACTIVIDADES DIARIAS
- PREGUNTAR SOBRE LAS CLASES DEL AÑO ANTERIOR
- PREGUNTAR POR EL MOTIVO POR EL CUAL ESTAN ESTUDIANDO
- PREGUNTAR A LOS ESTUDIANTES – INQUIETUD
- PREGUNTAR A ESTUDIANTE POR LA REACCION FRENTE AL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
- HACER PREGUNTAS A LOS ESTUDIANTES FRENTE A UNA SITUACION

MOTIVADOR

- METODOLOGIA- PROCESO ADAPTATIVO PARA EL DESARROLLO DE LA CLASE
- INCULCAR-ENSEÑAR LA UNION ENTRE EL GRUPO
- INCENTIVAR A LOS ESTUDIANTES- ELEVAR EL AUTO ESTIMA
- MOTIVACION
- INTERACTUAR CON EL GRUPO- DEMOSTRACION
- RELACION MAESTRO ALUMNO
- GENERAR ANIMO A LOS ESTUDIANTES
- MOTIVACION ANTE UN EVENTO DETERMINADO

MEDIADOR-OBSERVADOR EN EL TRANCURSO DE CLASE

- OBSERVACION SOBRE EL COMPORTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES
- OBSERVAR EL DESARROLLO DE LA CLASE
- VERIFICAR EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
- MEDIAR ANTE UNA SITUACION
- APROPIACION DE LA CLASE
- PRESENTACION
- LLAMADO DE ATENCION
- LLAMADO A LISTA

INTERACCION MAESTRO ALUMNO

- RECOMENDACIONES- TERMINACION DE LA CLASE
- FINALIZAR LA CLASE
- DESPEDIRSE DE LOS ESTUDIANTES
- PEDIR COLABORACION PARA DESARROLLAR LAS CLASES
- SALUDO A PROFESOR Y ESTUDIANTES
- PEDIR EL FAVOR PARA QUE EL ESTUDIANTE REALICE LA ACTIVIDAD EN EL TABLERO
- DAR LAS GRACIAS POR LA PARTICIPACION EN CLASE
- AGRADECIMIENTO A LOS ESTUDIANTES
- SALUDO A ESTUDIANTES- INICIO DE CLASE
- PEDIR EL FAVOR

Dentro de las categorías emergentes, del ejercicio hermenéutico diarios de campo tenemos el rol docente, esta categoría se congrega en siete ámbitos. Uno de los ámbitos relevantes es la interacción maestro alumno “esta relación maestro y alumno no se puede considerar como un hecho casual e intrascendente; por el contrario, es de suma relevancia y reviste de una gran responsabilidad, ya que trasciende en la formación y por ende en la vida del educando”²⁸

De acuerdo a lo anterior dentro del ejercicio desempeñado por el rol docente, cabe resaltar la importancia de la interacción que existe entre el maestro y el alumno, ya que por medio de ella podemos generar cambios significativos como en el ámbito escolar, el desarrollo cognitivo y las relaciones de tipo social.

Esta interacción entre el maestro y el alumno, junto con las diferentes acciones que producen motivación a los estudiantes las podemos ver reflejadas en los diarios de campo N- 2, N- 3, N-5

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

ARENAS OSPINA RONALD FERNANDO

EJE TEMATICO: PRACTICA DOCENTE II

DIARIO DE CAMPO N-2

Siendo las 8:15 me dirijo al salón para dar inicio a la clase del día, ingreso al salón saludo al profesor que se encuentra en ese momento y de la misma forma a los estudiantes, después de esto hago el llamado a lista y a su vez les presento el orden de la clase y de las actividades que desarrollaríamos en este día. En medio de la explicación los estudiantes expresaron inconformidad por el frio que estaba haciendo esa noche. Todo el grupo de estudiantes del ciclo dos decían que no iban a salir a realizar las actividades por que el frio les producía dolor de huesos. Al escuchar las inconformidades les di la opción de trabajar en el salón de los espejos para evitar un poco el frio, los estudiantes dijeron que bueno que trabajarían en el salón de los espejos, le ofrecemos mil disculpas. Les dije que no había ningún problema pero que nos diéramos prisa para llevar a cabo todas las actividades.

Cuando nos dirigíamos al salón de los espejos nos encontramos con el profesor

²⁸ Zarate, J. 2002; El Arte de la relación Maestro Alumno en el proceso enseñanza aprendizaje. Desde internet en www.libros.publicaciones.ipn.mx/pdf/2039.pdf

del ciclo uno el me pregunto sobre las actividades que íbamos a realizar, yo le comente que trabajaríamos en el salón del tercer piso y él me dijo que si era posible de unificar los grupos para trabajar ya que las actividades constaba de una cantidad considerable de participantes, le respondí al profesor que iba a consultar con mis estudiantes. Reuní a mis estudiantes y les comente sobre la propuesta del profesor del ciclo uno, que consistía en unificar el curso del otro profesor y el nuestro.

La respuesta de los estudiantes fue de inconformidad porque tenían que trabajar en el patio, yo les dije que no que iba a hablar con el otro profesor para realizar el trabajo en el salón de los espejos, pero su inconformidad seguía les pregunte el por qué sus caras de aburridos y ellos me respondieron que no querían trabajar con ellos porque eran tramposos, muy escandalosos, no prestaban atención a las indicaciones de las actividades y no dejaban escuchar. Les dije que eso no iba a pasar en mi clase, mejor démosle una oportunidad pero si vemos que no dejan trabajar suspendemos y trabajaríamos cada uno con su grupo. Yo les pregunte el por qué ellos sabían sobre los comportamientos de los estudiantes de ese grupo, diciendo que son tramposos, escandalosos y demás. Los estudiantes me dijeron que ellos anteriormente habían hecho una actividad con ese grupo y fue fatal por eso no vamos a trabajar con el ciclo uno. Yo les pregunte a los estudiantes: ¿cuál era el motivo que más le disgusta para no trabajar con los del ciclo uno? Los estudiantes me respondieron: profe lo que pasa es que hacen mucha bulla y son escandalosos, además no dejan trabajar en las actividades, y profe cualquiera se desespera y se estresa, espere y lo vera que no es mentira lo que le estamos diciendo. Yo les respondí que no pasaría nada, tranquilos mejor vamos a realizar la actividad, estaré pendiente ante cualquier anomalía.

Una vez en el salón de los espejos junto con el otro grupo, los estudiantes se separaron y se ubicaron cada grupo en una esquina de tal forma que el grupo del ciclo uno en un lado y grupo del ciclo dos en otro. Al ver esto les salude e inicie la clase dando las indicaciones de la misma, los estudiantes de ciclo dos estaba un poco inquietos y hablaban demasiado, cuando note el descontrol subí un poco el tono de mi voz para que me escucharan y guardaran silencio un estudiante me dijo que no los regañara yo le dije que no les estaba regañando sino que me toco hablar más fuerte porque con esa bulla que estaban haciendo no dejaban escuchar a los demás los estudiantes, después del llamado de atención los estudiantes guardaron silencio; Les di las gracias por el silencio y nuevamente les explique en qué consistía la actividad. En medio de la explicación les pido que conformaran grupos de tres personas, los estudiantes hicieron los grupos entre los mismos integrantes del mismo salón. Al ver esto les dije que no que mejor se

enumeran de uno a tres, cuando cada uno estaba enumerado les dije que se juntarían los números unos a mi lado derecho los número dos a mi lado izquierdo y los número tres junto a la ventana, cuando se ubicaron en dichas posiciones empecé a conformar los grupos, de tal forma que quedaran mezclados entre los dos ciclos.

La primera actividad consistía en desplazar una bomba de un sitio a otro sin tocarla con las manos, tan solo utilizarían su espalda como único apoyo.

Los estudiantes decían que no que eso era muy difícil, que ellos no lo podían poder hacer. Frente a las acotaciones de los estudiantes yo les respondí: el trabajo en equipo es de gran importancia, para que la actividad se lleve a cabo y a su vez la importancia de la comunicación con mis compañeros, ya que es vital para no dejar caer la bomba, hasta lograr cumplir con el objetivo, también les dije que el secreto para realizar satisfactoriamente la actividad, era hablar con mis compañeros para ponerse de acuerdo. Después de eso los estudiantes empezaron a realizar la actividad pero seguía su inconformidad expresando que estaba muy difícil. Deje un poco más la actividad, pero tuve la necesidad de parar la dinámica. Cuando se pauso la actividad les pedí que se sentaran en el piso y les formule la siguiente pregunta: ¿ustedes cuentan con sus cinco sentidos y sus extremidades corporales completas verdad? A la pregunta anterior los estudiantes me respondieron que sí. Con base a la respuesta les expuse el ejemplo de muchas personas discapacitadas que eran capaces de realizar muchas cosas aun faltándole algún tipo de extremidad como por ejemplo las personas que hacen pintura con los pies.

Después de haberles dado este ejemplo los estudiantes guardaron silencio y en medio del silencio les dije que por que se sentían incapaces de llevar una bomba de un sitio a otro, acaso ustedes se dan por vencidos tan fácilmente. Un estudiante se levantó y les dijo a sus compañeros que si podían lograrlo, lo que dice el profe es verdad intentemos una vez más a ver qué pasa.

Los estudiantes se levantaron e iniciaron la actividad, un grupo logro llevar la bomba al otro extremo del salón. Este grupo empezó a brindar ayuda a las demás personas dando instrucciones para que todos lo pudieran hacer.

En la segunda actividad los estudiantes hablaban más entre ellos se reían mucho y en muchos casos hacían chistes por los gestos y las posturas de los otros compañeros a medida que se realizaban las actividades la unión entre los estudiantes era mucho mejor. Aquellos estudiantes que podían llevar a cabo el ejercicio le ayudaban a las personas que presentaban algún tipo de dificultad. En

la actividad del juego de pelotas, los estudiantes propusieron variantes en esta dinámica para que tuviese mayor dificultad. Yo les pregunte ¿para qué quieren que la actividad sea difícil? Algunos estudiantes respondieron: pues profe para que sea más interesante el juego, además sería un reto para nosotros poder realizar la actividad siendo un poco más difícil; así como nos pasó con las bombas, era difícil pero pudimos hacerlo. Yo les dije que me parecía muy buena la actitud para darle solución a las situaciones difíciles que se nos presentan en la vida. Los estudiantes continuaron con la actividad. Faltando cinco para las diez les pedí el favor de parar, para realizar algunos ejercicios de estiramiento. Los estudiantes pidieron un poco más de tiempo para terminar la actividad. Les dije que no porque ya faltaban cinco para las diez y era hora de irnos para la casa, algunos estudiantes dijeron que el tiempo se les había hecho muy poco y que se habían divertido mucho que ojala todas las clase fueran así de entretenidas.

Para finalizar la clase se realizaron ejercicios de estiramiento, respiración, relajación y regulación de tipo cardiovascular.

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

ARENAS OSPINA RONALD FERNANDO

EJE TEMATICO: PRACTICA DOCENTE II

DIARIO DE CAMPO N-3

8:15 pm me dirijo hacia el salón para iniciar la clase, cuando iba en el recorrido me encontré con uno de los estudiantes que pertenecen a mi ciclo, él se acercó y me saludo, me dijo buenas noches profe como esta y yo le respondí: buenas noches estoy muy bien y usted como lo trata la vida, como le ha ido en su trabajo. El estudiante responde a la pregunta bien profe en el trabajo me ha ido muy bien un poco pesado pero bien, le volví a preguntar y por qué pesado, luego usted en que trabaja, el estudiante me respondió a la pregunta diciendo: manejando un camión y a veces me toca ayudar a descargar el camión como me toco hoy por eso estoy un poco cansado, ojala el profe no nos vaya a poner a hacer ejercicios. Le dije no tranquilo.

Cuando ingresamos al salón saludo a los estudiantes y al profesor que se encontraba dictando clase de matemáticas, le dije al profesor que me iba con los estudiantes para el patio, el profesor me respondió: tranquilo su clase es toda suya, los estudiantes le preguntaron al profesor que si podían regresar y el

profesor les dijo que no porque ya estaban en la clase del profesor Ronald, los estudiantes se despidieron del otro profesor y salimos del salón. Nos fuimos caminando hacia el patio. En medio del recorrido les pregunté sobre qué tema estaban viendo en la clase de matemáticas. Los estudiantes me respondieron que los números compuestos, pero también nos toca escribir el mismo número en letras, huyyy profe eso es muy difícil.

Estando ubicados en el patio la clase se inició con el llamado a lista. Después se realizó un pequeño trote para empezar la fase de calentamiento, aumentando la intensidad del ejercicio en este ejercicio los estudiantes participaron activamente y dieron propuestas como realizar otros movimientos en medio del calentamiento. Después del calentamiento, pasamos a la parte de estiramiento articular. Después de esto se dio inicio a las actividades específicas, una de ellas era desplazarse a lo largo de la cancha, utilizando una cuchara plástica en su boca, manteniendo el equilibrio, buscando como objetivo el mínimo movimiento de la cuchara cuando ellos se desplazan de un lado a otro, los estudiantes desarrollaron la actividad sin ningún problema; ellos expresaron que el ejercicio era demasiado fácil. Yo les explique que ese era un ejercicio de adaptación por que más adelante se iba complejizando la dinámica.

Les hice formar uno al lado del otro guardando una considerable distancia, de tal forma que cada uno de ellos cuenten con gran espacio, les dije que nuevamente se pusieran la cuchara en la boca, ellos lo hicieron de forma adecuada; pero con la diferencia que en esta ocasión llevarían un pimpón en el interior de la cuchara, les di las indicaciones hasta donde debería ir con el objeto sin dejarlo caer. Los estudiantes empezaron la actividad; en medio de ella se notó como algunos estudiantes se les dificultaba mantener el pimpón sobre la cuchara, los estudiantes hacían una serie de gestos y movimientos muy curiosos como: el caminar lento, su postura corporal no era erguida, apretaban los ojos y en algunas ocasiones se ayudaban con sus manos queriendo estabilizar el objeto. En la misma actividad se les pidió que caminaran con mucho cuidado hacia atrás hasta llegar al punto de partida. Los estudiantes empezaron a caminar hacia atrás, en medio del ejercicio se estrellaron dos estudiantes, uno de ellos le dijo al otro en voz alta ¡oiga tenga cuidado!, el otro estudiante al escucharlo le respondió: no me grite que le pasa usted no tiene derecho de gritarme ni mucho menos; los dos estudiantes empezaron a discutir y a decirse palabras ofensivas, después de esto los dos estudiantes no siguieron participando en la actividad.

Al ver lo sucedido yo pause la actividad y les pedí que se sentaran en el piso haciendo un círculo; estando ubicados en el piso les dije que en mi clase no

aceptaría esa falta de respeto hacia los compañeros, además mis clases son para que se diviertan y se olviden de sus problemas y preocupaciones del diario vivir. En medio del llamado de atención también les dije que si las actividades que yo les traigo para realizar cada jueves son para ocasionar problemas y mal entendidos, tendré que cambiar la metodología y no volver a hacer esta clase de actividades.

Los estudiantes se dieron cuenta que yo estaba molesto por esta situación, los estudiantes se quedaron un momento en silencio y rato después empezaron a tomar la palabra diciendo: no profe no volverá a pasar nosotros a veces venimos cansados y con problemas de nuestros trabajos y tal vez actuamos así por el estrés que traemos pero debemos ser más tolerantes con nuestros compañeros discúlpenos por favor.

Después de haber hablado el estudiante les dije que precisamente ese era el objetivo de mis clases, manejar el estrés y estas situaciones que desequilibran nuestras emociones frente a situaciones como el que acaba de suceder entre sus compañeros. Yo les dije que para seguir con la actividad como mínimo tenían que disculparse las dos personas que tuvieron el altercado y a su vez reflexionar frente a la reacción que cada uno tuvo.

Los estudiantes le decían a las dos personas del problema que se pidieran disculpas y que se dieran cuenta que somos compañeros de clase, solo fue un simple mal entendido, solo se trata de un juego. Los estudiantes se ofrecieron disculpas y me dijeron ya profe tranquilo fue un momento de ira. Yo les dije que listo que no había ningún problema en este momento es un juego, yo les pregunte ¿qué tal que ese momento ira fuese en otra situación? tengan muy presente que estos momentos de ira nos hacen cometer errores muy graves y en muchos casos irreversibles. Yo les dije mire muchachos la invitación es a manejar nuestras emociones y este espacio es precisamente para eso para manejar el estrés con las actividades de recreación, espero que le saquemos provecho.

Después de haber terminado la reflexión, les dije que nosotros íbamos a trabajar con el ciclo uno en el tercer piso, me preguntaron de que se trataba, les dije que era una prueba con la cuchara y el pimpón, con la diferencia que ellos tenían que llevar el objeto pasando una serie de obstáculos hasta alcanzar el objetivo que era el que más llevara pimpones en el menor tiempo posible. Los estudiantes dijeron que sería más difícil con los obstáculos pero que eso no importaba que querían trabajar con el otro grupo para ganarles.

Yo les dije pilas muchachos con el control de nuestras emociones vamos a ver

cómo se comportan, espero que sea muy bien, tengan cuenta que no es ganar ni perder lo importante es hacerlo, superando nuestras propias dificultades.

Estando en el tercer piso con el grupo del profesor John cazallas, los dos grupos se dividieron automáticamente en ciclo uno a un lado y ciclo dos a otro; se les pidió el favor que se enumeraran de uno a seis, para formar nuevos grupos de tal forma que los dos grupos se mezclaran entre sí, al estar intercalados se dio inicio a la actividad, que consistía en lo siguiente se conformaban parejas entre el grupo de seis personas, una de ellas tenía que llevar la cuchara y el pimpón con los ojos vendados y la pareja debe guiarlo por el camino correcto sin tener contacto físico, tan solo utilizarían como guía su voz, valiéndose comandos como: izquierda, derecha, arriba, abajo, adelante, atrás etc....

La actividad se desarrolló satisfactoriamente, debido a que los estudiantes tomaron interés y propiedad de la clase. Al final se realizó un conversatorio acerca de la actividad realizada, dando a conocer las opiniones de los participantes; una de las muchas opiniones fue la siguiente: “es muy difícil mantener el control del cuerpo cuando no sabemos por dónde vamos”, “el pimpón se cae con facilidad por qué no lo podemos ver”. Después de haber escuchado algunas opiniones, junto con el profesor John les hicimos caer cuenta sobre la importancia de nuestro cuerpo y el respeto que este se merece, a su vez agradecerle a la vida por contar con todos nuestros sentidos. Además les dijimos que el autocontrol es importante no solamente para mantener un pimpón sobre una cuchara sino que también es importante para el desarrollo de las situaciones que se nos presentan en la vida cotidiana. Después de haber hablado con los estudiantes dimos por terminada la clase.

Al salir del colegio me encuentro con una situación conflictiva, un estudiante se había peleado con otro en la clase de la profesora Lina y el profesor óscar, me acerque al estudiante para saber qué había pasado y le pregunte el por qué se veía tan nervioso, el estudiante me empezó a contar sobre el altercado y me dijo que estaban jugando baloncesto en el patio, cuando sin culpa el golpeo a uno de los estudiantes del equipo contrario, la persona agredida se le devolvió para formarle problema, al ver este altercado, el profesor nos separó para que no fuéramos a pelear; el docente nos dio la oportunidad para que habláramos, cuando los dos estábamos solos tratando de hablar ese otro Man me golpeo y me dio un cabezazo en la cara. Yo le pregunte y usted que hizo. El estudiante me contesto profe le saque una navaja para amenazarlo y se diera cuenta que yo no era ningún bobo. El otro estudiante procedió a sacar otra navaja, pero esta estaba descompuesta, la navaja no contaba con cacha o mango de donde sujetarla.

Cuando me dirigí hacia al portón, pude observar una algarabía a las afueras del colegio esperando al estudiante quizá para agredirlo, al ver esto me devolví rápidamente para dar aviso a los profesores encargados para buscar una estrategia para poder sacar al estudiante sin que la situación pasara a mayores, una de las formas de evacuar al estudiante era por la puerta trasera del colegio; se tomó la decisión de sacarlo por ese costado del colegio, ya que el papá del profesor tenía carro y sería más fácil sacar al estudiante del colegio dentro del vehículo, junto con el profesor óscar sacamos al estudiante por la puerta de atrás hasta llevarlo a un sitio seguro. De esta forma termina la práctica docente en el Instituto Educativo Distrital Republica de Colombia.

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

ARENAS OSPINA RONALD FERNANDO

EJE TEMATICO: PRACTICA DOCENTE II

DIARIO DE CAMPO N-5

Siendo las 6:40 de la tarde me dirijo al aula de clases del ciclo dos para dar inicio a la clase del día, estando ubicado en el salón hago el llamado a lista y me doy cuenta que faltan muchos estudiantes debido a la lluvia que se estaba presentando, los estudiantes me saludaron y en medio del saludo les pregunte como les había ido en su día cotidiano, ellos me respondieron que muy bien pero con mucho frio, a medida que pasa el tiempo los estudiantes poco a poco iban llegando, al ver que ya estaba la mayoría de los estudiantes les explico en qué consistía las clases y sus diferentes actividades, al terminar de explicar las actividades, los estudiantes expresaron inconformidad por las actividades por que el frio les causaba dolor de huesos, después de escucharlos les propuse que trabajáramos en el salón de los espejos para realizar actividades de forma individual y grupales, salimos con los estudiantes hacia el salón y en el trayecto los estudiantes me contaban en lo que se desempeñaban en su vida laboral expresando cansancio físico, aburrimiento con el trabajo y sin ganas de volver a ir. Cuando llegamos inicie la clase con una pequeña charla de los beneficios de la

recreación para mejorar nuestro estado físico, el equilibrio emocional frente a situaciones estresantes y la importancia de este para mejorar la autoestima.

Después de esto realizamos ejercicios de respiración, estiramiento y relajación para dar inicio a las actividades propuestas, en el desarrollo de las actividades los estudiantes se les dificultaba dominar las pelotas de tenis ya que la actividad consistía en lanzar la pelota hacia arriba con la mano derecha y recibirla con la izquierda. Los estudiantes manifestaron inconformidad al no poder realizar el ejercicio y tres de ellos no lo siguieron realizando porque les daba rabia el no poder hacer algo tan fácil, eso fue lo que ellos expresaron. Al ver que en su mayoría presentaba dificultades reestructure la actividad iniciando de lo fácil hasta lo más complejo de forma gradual brindándole al estudiante alternativas para cumplir con el objetivo de la clase.

En el nuevo ejercicio que se planteó se utilizaron nuevamente las pelotas de tenis, en este caso los estudiantes deberían de lanzar y recibir la pelota con una sola mano, en esta actividad la dificultad se va presentando de forma gradual de acuerdo a las capacidades de cada estudiante, en medio de la clase le explicaba a los estudiantes la finalidad de la actividad que consistía en manejar el estrés, el autoestima y la capacidad de ejecutar cualquier tipo de actividad en su vida cotidiana.

Una vez terminada la actividad realice una reflexión acerca de las dificultades y las facilidades en la ejecución del ejercicio, en medio de la conversación los estudiantes expresaron dificultad en el primer ejercicio que se llevó a cabo ya que elevar la pelota con una mano y recibirla con la otra era muy complicado para ellos por que rara vez le dedicaban tiempo en realizar actividades como estas, también expresaron satisfacción en el momento que el profesor cambio la actividad para hacerla factible de acuerdo a sus fortalezas o el dominio de cada una de los estudiantes.

Los estudiantes aplaudieron por la actividad. Yo les dije que ese aplauso era por

lograr el objetivo y el empeño que cada uno le puso para mejorar sus debilidades y a su vez la superación de los retos que la vida nos presenta en el camino.

Después de esto se dio inicio a la siguiente actividad que consistía en ubicarse dentro de unos aros que se encontraban dispersos por el patio, una vez ubicados se les indicaba cuando podían salir de él para poder desplazarse ejecutando una serie de movimientos propuestos por los estudiantes, como por ejemplo saltar en un pie.

Después de escuchar un sonido específico, los estudiantes debían ubicarse nuevamente dentro de los aros; a medida que transcurría la actividad se iban retirando con el objetivo de crear dificultad en el ejercicio y de esta forma observar que tan creativos eran al ver que quedaba cada vez menos espacio, a su vez se tendría en cuenta la solidaridad entre los estudiantes, cuando se diera la indicación de ocupar las islas. De esta forma el número de personas dentro de un aro cada vez será mayor hasta que todos queden dentro de un último aro.

En la ejecución de esta actividad los estudiantes estaban alegres, se reían mucho en el momento que muchas personas tenían que ocupar un espacio dentro del aro, en muchos casos se perdía el equilibrio y resultaban todos los participantes fuera del aro. Cuando algún estudiante se caía por algún motivo. A los estudiantes les causaba mucha gracia y se reían mucho en esta actividad.

Finalizando la actividad todos los estudiantes tenían que estar dentro de un solo aro, una vez se les dio la indicación ellos empezaron a ingresar uno a uno, cada vez contaban con un mínimo espacio, y en ese momento empezaron ayudarse unos a otros hasta que todos los participantes quedaran dentro aro, algunas personas quedaron en puntas de pie y los que estaban firmes los ayudaban a sostener para poder cumplir el objetivo.

Terminando la clase se realizaron ejercicios de estiramiento, yo les hablaba sobre la importancia del estiramiento articular antes y después de realizar una actividad

llámese juego, trabajo o actividades realizadas en casa.

Después de esto se hizo una reflexión respecto a las actividades propuestas en la clase. Los estudiantes dijeron que sería bueno practicar esta clase de eventos con la familia por que resultan ser interesantes para salir de la monotonía, el aburrimiento y así poder reír mucho.

BIBLIOGRAFÍA

ACOSTA, Alberto. Educación emocional y convivencia en el aula. España: Secretaria General Técnica, p 17

ALVAREZ GAYOU, José Luis, "Sexualidad en la vida del adulto mayor. Disponible desde internet en http://inicio.sexualidad.cc/index.php?option=com_content&view=article&id=62&Itemid=79

BARRERA, Jacqueline. Metodología de la investigación holística. Caracas 2000. P 51

CABALLERO PERNAS, Michel; 11 de febrero de 2010. Influencia del ejercicio físico-terapéutico sobre la depresión del Anciano Mayor. Disponible desde internet en <http://www.portalesmedicos.com/publicaciones/articles/1995/4/Influencia-del-ejercicio-f%E2%82%81sico-terapeutico-sobre-la-depresion-del-Anciano-Mayor>

CABRERA, PONCE, Ileana. El tiempo de nuestra dicha. Santiago: Ril editores, 2004. P102

Camerino. O, Deporte recreativo. Barcelona: INDE. 2000, citado por INEFC- universidad de Lleida, 03p.

Cardona, M; Disponible en internet en: <http://www.iedcolegiorepublicadecolombia.edu.co/sede-a/historia-sede-a>

COLDEPORTES Y FUNLIBRE, Bogotá, Marzo de 2006. Beneficios para la vida. Catálogo de beneficios. Disponible desde internet en <http://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/files/2012/07/Beneficios-de-la-Recreaci%C3%B3n.pdf>

DUQUE YEPES, Hernando. Como prevenir y manejar el estrés: síndrome del siglo XXI. Bogotá: paulinas, 1999. p22

GALVIS, Pedro y RUBIO, Evaldo. Relaciones entre el desarrollo motor y el coeficiente emocional. Bogotá: Universidad Libre, 2010. p 24 y 28

GARCIA RAMIREZ, José Carlos. Los derechos y los años otro modo de hacer política en Latinoamérica: Los adultos mayores. Madrid: Ed. Plaza y Valdez S.A, 2006. p236

GONZALEZ, Maria Dolores. HERNANDEZ, Maria Ángeles. MARTINEZ, Alejandro. SORIANO, Luis Manuel. UREÑA, Fernando. La Educación Física en Secundaria. España: INDE Publicaciones, 1999. p. 303

HURTADO DE BARRERA, Jacqueline. Metodología de la Investigación Holística. Caracas: Sypal, 2000. p 138 y 351

IED República de Colombia. Proyecto Educativo Institucional. Bogotá, 2012.

Instituto para la atención de los Adultos Mayores en el Distrito Federal, disponible desde internet en <http://www.adultomayor.df.gob.mx/documentos/quienes.html>

La Vega, P (1997) "The education and recreational application of play and games from their organisational perspective", Lisboa: 20th World Play Conference, citado por INEFC- universidad de Lleida, 02 p

MAYA, Arnobio. EL TALLER EDUCATIVO: ¿Qué Es? Fundamentos, como organizarlo y dirigirlo y evaluarlo. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio, 2007. p 71

MURILLO, Cesar Julio. Talleres recreativos para personas mayores. Bogotá: Selare, 2003. P.30

RUEDA, K. Manuel. Teoría y Práctica Recreativa, citado por MAYA, Arnobio. El Taller Educativo, Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio, 2007. p 107

Solari, J. Por una mejor calidad de vida. Disponible desde internet en: http://www.maisondesante.org.pe/index.php?option=com_content&view=article&id=465&esp=todas&itemid=131

Woolfolk, Anita.; psicología educativa: disponible desde internet en: <http://contexto-educativo.com.ar/2003/4/nota-02.htm>

Zaldívar, D.; 02 de julio de 2004. Prevención del estrés en la tercera edad. disponible desde internet en: <http://www.sld.cu/saludvida/adultomayor/temas.php?idv=5940>

Zarate, J. 2002; El Arte de la relación Maestro Alumno en el proceso enseñanza aprendizaje. Desde internet en www.libros.publicaciones.ipn.mx/pdf/2039.pdf

ANEXOS

Anexo 1 Formato encuesta

COLEGIO DISTRITAL REPÚBLICA DE COLOMBIA JORNADA NOCTURNA

Fecha: _____ ciclo: _____ sexo: M – F
Nombre: _____ EDAD: _____
BARRIO: _____ LOCALIDAD: _____

Con el objetivo de conocer algunos aspectos de su vida en el ámbito social y emocional, queremos pedirle que diligencie la siguiente encuesta

Sus respuestas serán tratadas con la mayor discreción. Agradecemos su colaboración.

1. ¿Qué lo motiva el terminar su formación académica?

2. ¿con quién vive usted?

3. ¿Cuáles son sus actividades diarias?
4. ¿Cómo son las relaciones de tipo social con sus compañeros de salón y con los demás?
5. ¿Cómo es la relación con sus profesores? Por que
6. ¿se le facilita trabajar en equipo con personas que usted no conozca? por que
7. Mencione momentos o situaciones que le produzcan estrés en su trabajo, en su casa o en su diario vivir
8. ¿Cómo se le facilita trabajar más a usted, de forma individual o en grupo? por Que

Anexo 2 Diarios de campo

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

ARENAS OSPINA RONALD FERNANDO

EJE TEMATICO: PRACTICA DOCENTE II

DIARIO DE CAMPO N-1 JUEVES 16 AGOSTO 2012

6:40 pm se da inicio a la jornada de clases en el colegio república de Colombia, ingreso al salón y realizo la respectiva presentación y la razón del por qué mi presencia en el aula de clases.

El recibimiento es agradable pero con expectativa ante la clase, tomando el control de la clase, se realizó una dinámica para romper el hielo y del mismo modo conocer el nombre de cada estudiante, la dinámica que se realizó consistía en lo siguiente:

Se forman parejas sin ningún criterio especial. Uno de los dos será el "ciego" y el otro su "guía". El que hará de Ciego debe vendarse la vista y colocarse el pañolón atrás (igual que la pelea simple).

Para comenzar el juego se reparten las parejas en el sector del juego alejadas una de otras. El juego consiste en una pelea de pañolones entre los "ciegos" los que serán guiados por su pareja "solo con la voz", con cualquier tipo De instrucción (arranca, a la derecha, a la izquierda, frente a ti hay uno, etc.).

Debe tenerse cuidado con que algún ciego choque o caiga en algún lugar peligroso. Al finalizar la primera parte se Intercambian los papeles y los ciegos pasan a ser guías y los guías a ciegos.

Después de la dinámica se hizo la presentación de cada estudiante, conociendo el nombre completo, las actividades del diario vivir, los gustos de cada uno, los diferentes hobbies, la edad. En medio de la presentación surgió la siguiente pregunta: ¿qué les motiva el continuar sus estudios, ya que ellos fácilmente pudiesen estar en estos momentos frente a un televisor o compartiendo con su familia? La respuesta ante esta pregunta fue:

- Para que ver televisión eso lo que hace es embrutecer la gente.
- Quiero que mis hijos y mis nietos se sientan orgullosos de mi
- Con el estudio puedo ser alguien en la vida.

En el dialogo se trajo a colación las actividades del semestre pasado salieron a flote algunos gustos e inconformidades de la misma, en medio de las acotaciones de los estudiantes surgieron propuestas para el desarrollo de la clase y una de estas propuestas fue la organización de un baile o una obra teatral.

El grupo está conformado de seis mujeres y ocho hombres es un grupo dinámico y dispuesto a realizar las actividades, ya que es pudo evidenciar en el primer día de clase cuando se les sugirió realizar una actividad en el patio, teniendo en cuenta que dicha actividad entraba en juego el movimiento corporal.

Los estudiantes no se negaron para salir al patio y realizar la actividad lúdica, sabiendo que ninguno de ellos no contaban con el vestuario adecuado para realizar actividad física, esto no fue impedimento para desarrollar la clase de forma satisfactoria, de acuerdo a lo anterior el grupo responde a la propuesta que el docente llevara a cabo durante este semestre de práctica docente.

En el desarrollo de la clase se notó un foco de discapacidad en uno de los estudiantes, debido a esto posiblemente esta persona trabajara con el profesor encargado de este tipo de casos. En cuanto al grupo se logró notar en los estudiantes mucho interés por la clase, con la particularidad de querer practicar ejercicios de yoga y actividades donde tengan un espacio de tranquilidad, quizá debido a esto puedo deducir que se busca mitigar el estrés con las clases de educación física en el colegio república de Colombia.

En el patio se trabajó con el grupo, una caminata donde gradualmente se iba aumentando la intensidad hasta elevar un poco el calor corporal de cada uno de ellos, luego se realizó una actividad sentada en el piso, donde entraba en juego la reacción mental de cada estudiante. El juego se llama tas y consiste en seguir la secuencia de conteo iniciando con el uno pero con la particularidad que cada vez que en este conteo se presentaba un número par no se repetía sino que se reemplazaba con la palabra tas. Frente a esta actividad se notó un déficit de reacción y falta de atención en los estudiantes, para terminar se hizo una actividad de vuelta a la calma y estiramiento evitando posibles lesiones.

Nuevamente en el salón se realizó otro tipo de actividad, en este caso de agilidad mental, descubriendo acertijos, adivinanzas y otras lúdicas teniendo como fin el desarrollo mental, ya que el cuerpo no solo se ve representado como cuerpo sino que también cuenta con una mente que se puede ejercitar. “CUERPO SANO, MENTE SANA”.

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

ARENAS OSPINA RONALD FERNANDO

EJE TEMATICO: PRACTICA DOCENTE II

DIARIO DE CAMPO N-2 JUEVES 23 AGOSTO 2012

8:15 pm me dirijo hacia el salón para iniciar la clase, cuando iba en el recorrido me encontré con uno de los estudiantes que pertenecen a mi ciclo, él se acercó y me saludo, me dijo buenas noches profe como esta y yo le respondí: buenas noches estoy muy bien y usted como lo trata la vida, como le ha ido en su trabajo. El estudiante responde a la pregunta bien profe en el trabajo me ha ido muy bien un poco pesa pero bien, le volví a preguntar y por qué pesado, luego usted en que trabaja, el estudiante me respondió a la pregunta diciendo: manejando un camión y a veces me toca ayudar a descargar el camión como me toco hoy por eso estoy un poco cansado, ojala el profe no nos vaya a poner a hacer ejercicios. Le dije no tranquilo.

Cuando ingresamos al salón saludo a los estudiantes y al profesor que se encontraba dictando clase de matemáticas, le dije al profesor que me iba con los estudiantes para el patio, el profesor me respondió: tranquilo su clase es toda suya, los estudiantes le preguntaron al profesor que si podían regresar y el profesor les dijo que no porque ya estaban en mi clase, se despidieron salimos del salón y nos fuimos caminando para el patio; en medio del recorrido les pregunté qué tema estaban viendo de la clase de matemáticas, me respondieron que los números compuestos, ósea escribir un numero grande y luego escribirlo en letras, pero profe eso es muy difícil.

Estando ubicados en el patio iniciamos con un pequeño trote para el calentamiento, aumentando la intensidad del ejercicio, después del calentamiento, pasamos a la parte de estiramiento articular. Después de esto se dio inicio las actividades específicas, una de ellas era desplazarse a lo largo de la cancha, utilizando una cuchara plástica en su boca, manteniendo el equilibrio, buscando como objetivo el mínimo movimiento de la cuchara cuando ellos se desplazan de un lado a otro, los estudiantes desarrollaron la actividad sin ningún problema; ellos expresaron que el ejercicio era demasiado fácil. Yo les explique que ese era un ejercicio de adaptación por que más adelante se iba complejizando la dinámica.

Les hice formar uno al lado del otro guardando una considerable distancia, de tal forma que cada uno de ellos cuenten con gran espacio, les dije que nuevamente se pusieran la cuchara en la boca, ellos lo hicieron de forma adecuada; pero con la diferencia que en esta ocasión llevarían un pimpón en el interior de la cuchara, les di las indicaciones hasta donde debería ir con el objeto sin dejarlo caer. Los estudiantes empezaron la actividad; en medio de ella se notó como algunos estudiantes se les dificultaba mantener el pimpón sobre la cuchara, haciendo una serie de gestos y movimientos muy curiosos como: el caminar lento, su postura corporal no era erguida, apretaban los ojos y en algunas ocasiones se ayudaban con sus manos queriendo estabilizar el objeto, en la misma actividad se les pidió que caminaran con mucho cuidado hacia atrás hasta llegar al punto de partida.

Después de haber terminado la actividad se realizó una reflexión frente al trabajo que se realizó. Los estudiantes expresaron, que la actividad era más fácil al comienzo, pero resulto más difícil de controlar la cuchara con el pimpón. Después de escuchar a los estudiantes, les dije que nosotros íbamos a trabajar con el ciclo uno en el tercer piso, me preguntaron de que se trataba, les dije que era una prueba con la cuchara y el pimpón, con la diferencia que ellos tenían que llevar el objeto pasando una serie de obstáculos, dijeron que sería más difícil, que no importaba que querían trabajar con el otro grupo para ganarles.

Estando en el tercer piso con el grupo del profesor John Casallas, los dos grupos se dividieron automáticamente en ciclo uno a un lado y ciclo dos a otro; se les pidió el favor que se enumeraran de uno a seis, para formar nuevos grupos de tal forma que los dos grupos se mezclaran entre sí, al estar intercalados se dio inicio a la actividad, que consistía en lo siguiente se conformaban parejas entre el grupo de seis personas, una de ellas tenía que llevar la cuchara y el pimpón con los ojos vendados y la pareja debe guiarlo por el camino correcto sin tener contacto físico, tan solo utilizarían como guía su voz, valiéndose comandos como: izquierda, derecha, arriba, abajo, adelante, atrás etc.....

La actividad se desarrolló satisfactoriamente, debido a que los estudiantes tomaron interés y propiedad de la clase. Al final se realizó un conversatorio acerca de la actividad realizada, dando a conocer las opiniones de los participantes; una de las muchas opiniones fue la siguiente: “es muy difícil mantener el control del cuerpo cuando no sabemos por dónde vamos”, “el pimpón se cae con facilidad por qué no lo podemos ver”. Después de haber escuchado algunas opiniones, les hicimos caer cuenta junto con el profesor John, la importancia de nuestro cuerpo y el respeto que este se merece, a su vez agradecerle a la vida por contar con todos nuestros sentidos; de esta forma dimos por terminada la clase.

Al salir del colegio me encuentro con una situación conflictiva, un estudiante se había peleado con otro en la clase de la profesora Lina y el profesor óscar, me acerque al estudiante para saber qué había pasado y le pregunte el por qué se veía tan nervioso, el me empezó a contar sobre el altercado y me dijo que estaban jugando baloncesto en el patio, cuando sin culpa el golpeo a uno de los estudiantes del equipo contrario, la persona agredida se le devolvió para formarle problema, al ver este altercado, el profesor los separo para que no pelearan; el docente les dio la oportunidad para que hablaran, queriendo quizá arreglar el problema, cuando los dos estudiantes estaban solos tratando de hablar uno de ellos golpeo al otro propinándole un cabezazo en el costado izquierdo del rostro; el estudiante agredido saco una navaja de su bolsillo para amenazar al agresor, al ver que se trataba de arma corto punzante, el otro estudiante procedió a sacar otra navaja, pero esta estaba descompuesta, la navaja no contaba con cacha o mango de donde sujetarla, a un así el que primero saco la navaja se asustó.

Cuando me dirigí hacia al portón, pude observar una algarabía a las afueras del colegio esperando al estudiante quizá para agredirlo, al ver esto me devolví rápidamente para dar aviso a los profesores encargados para buscar una estrategia para poder sacar al estudiante sin que la situación pasara a mayores, una de las formas de evacuar al estudiante era por la puerta trasera del colegio; se tomó la decisión de sacarlo por ese costado del colegio, ya que el papá del profesor tenía carro y sería más fácil sacar al estudiante del colegio dentro del vehículo, se logró el objetivo de llevar al estudiante a un sitio seguro, y de esta manera termino mi práctica docente de este día.

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

ARENAS OSPINA RONALD FERNANDO

EJE TEMATICO: PRACTICA DOCENTE II

DIARIO DE CAMPO N-4 JUEVES 06 SEPTIEMBRE 2012

Son las 6:35 de la tarde, nos encontramos con el profesor John preparando lo preliminar de la clase que se iba a dictar en contados segundos. Llegamos al acuerdo que nos encontraríamos en el salón del ciclo uno para realizar una actividad grupal. Me dirigí al salón de mi ciclo correspondiente, ingrese al aula de clases saludando a todos en general incluyendo al profesor que se encontraba en ese momento, después del saludo pase a informarles que el día de hoy trabajaríamos con el ciclo uno, pero que debíamos esperar un momento mientras el profe John me daba el aviso con una llamada perdida a mi celular, mientras esperábamos la llamada perdida yo les pregunte como les había ido en el día de hoy, algunos estudiantes manifestaron cansancio por su día laboral, otros dijeron que estaban bien, en medio de la conversación recibí la llamada perdida del profe del ciclo uno, en ese mismo instante les anuncie que nos trasladaríamos al salón ciclo uno. Los estudiantes alistaron sus cosas en la maleta y nos retiramos del salón para dirigirnos al sitio acordado, cuando llegamos al salón ciclo uno el profesor John nos hizo seguir muy amablemente, estando allí el ciclo uno se ubicó a un costado del salón y el ciclo dos se situó al otro costado. Estando los dos grupos en el salón le explicábamos la dinámica que consistía en: formar parejas que no fueran del mismo ciclo, si no que las parejas deberían estar conformadas con una persona del ciclo uno y su compañero debería ser del ciclo dos, los estudiantes expresaron inconformidad con las condiciones que deberían seguir en el momento de conformar la pareja, algunos expresaron un no rotundo y otros se les noto dicha inconformidad con gestos como: torcer la boca, o sonidos como: hummmm o ajjjjjjj tocara. Después de haber conformado las parejas de la forma correcta, se les entregaban 19 fósforos por pareja.

mientras el profesor John entregaba los correspondientes fósforos, yo iba dibujado una figura que simulaba una vaca, para que ellos la hiciesen con los fósforos, que antes se les habían entregado, los estudiantes me preguntaban repetidamente, en qué consistía la actividad yo les preguntaba que si ya todos habían hecho la vaca con los fósforos que se les habían entregado. Los estudiantes me respondieron que no, les pregunte el por qué no habían hecho la

vaca. Ellos me respondieron que estaba muy difícil, al escuchar la dificultad que se estaba presentando, me ubique frente al dibujo que estaba plasmado en el tablero y les fui explicando paso por paso de como tenían que colocar cada fosforo, cuando termine me acerque puesto por puesto, para verificar si las indicaciones que les di fueron correctas, me sorprendió mucho al ver que dos grupos ni siquiera se habían tomado la molestia de intentarlo, me acerque y les pregunte el por qué no habían hecho la figura, ellos me contestaron que era muy difícil, les explique nuevamente, pero en este caso con los fósforos de cómo se debían ubicar para formar correctamente la figura.

Cuando todo el grupo tenía la figura hecha, les dije en forma de pregunta: ¿la vaca está mirando hacia al frente Como hago para que la vaca mire hacia atrás, tan solo moviendo dos fósforos? háganlo como ustedes crean que esa es la forma correcta, obviamente sin que la vaca pierda su forma como vaca. Permítanme y explico esta parte; ustedes moverán dos fósforos para que la vaca quede mirando hacia atrás, pero las partes de la vaca como: la cola, los pies, las orejas y demás no cambiaran de sitio. Listo adelante como lo harían.

Después de diez minutos aproximadamente les dije que se los dejaba de tarea para la próxima clase, ya que nos teníamos que trasladar al patio para realizar otras actividades, los estudiantes solicitaron cinco minutos más de tiempo; porque ellos no se daban por vencidos y lo querían hacer, yo les dije: listo pero solo cinco minutos, en medio de la actividad una estudiante me llamo y me dijo así es profesor, yo le pedí el favor que pasara al frente y les explicara a sus compañeros de cómo era la forma correcta de ubicar los forofos para que la vaca quedara mirando hacia atrás.

La estudiante se levantó y explico cómo había logrado dar respuesta al interrogante después de haberlo hecho sus compañeros le aplaudieron y la felicitaron, pero a su vez también manifestaron que ella era muy inteligente por haber hecho de forma correcta la actividad, después de las diferentes manifestaciones me dirigí al tablero y les hice una pequeña reflexión de la actividad realizada y nuestro diario vivir, haciéndoles caer cuenta que en nuestras vidas se nos presentan problemas; pero si nos diéramos un tiempo para pensar de cómo salir de este, lograríamos dar solución de forma fácil y sencilla, sin ofender a nadie ni tampoco hacer le daño a terceros.

El profesor John les dijo a los estudiantes que se dirigieran al patio para realizar otro tipo de actividades, fueron retirándose uno a uno hacia el patio, preguntando que si íbamos a practicar baloncesto.

Les dije que no, un estudiante me dijo que entonces para que eran los balones, yo le dije que era para otra actividad, el respondió entre dientes desde que no nos hagan correr todo está bien, porque yo vengo muy cansado del trabajo; al escuchar esta manifestación los demás estudiantes expresaron la misma acotación de la persona anterior, el cansancio por estar trabajando. Les dije que no, ustedes pueden estar tranquilos porque estos espacios son precisamente para relajarnos un poco por medio de la actividad física dejando atrás nuestros problemas y cansancios del diario vivir.

En el patio se realizaron actividades de calentamiento dirigidas al juego una de ellas fue el trabajo por estaciones, que consistía en realizar diferentes movimientos por cada estación y al escuchar el pito deberían de cambiar de estación y realizar el movimiento que le corresponde a esa estación. Cuando se dio inicio a la actividad estaban un poco confundidos, quizá la explicación no fue clara, al ver que no lo hacían bien, paramos la actividad para explicar de nuevo; después de haber explicado más lentamente, los estudiantes llevaron a cabo la actividad de forma satisfactoria, expresando alegría y gusto por la actividad; cuando terminamos se realizó un ejercicio de estiramiento, respiración y corrección de postura.

En otra actividad se utilizaron los balones de baloncesto para realizar una lúdica recreativa llamada: balón rodado, esta actividad consiste en:

Se hacen dos filas con igual número de participantes, que se sentaran con las piernas cruzadas (a lo indio) a una distancia de un metro aproximadamente, La primera persona de la fila tendrá un balón y con este lo empezara a rodar alrededor de su cuerpo, lo pasara hacia atrás, para que realice el ejercicio, una vez el balón llegue al último participante este lo tendrá que regresar nuevamente hasta el sitio inicial; cuando llegue a la persona que inicio el juego, girara de tal forma que quede mirando frete a frente con el compañero, se sigue la misma dinámica hasta que todos los participantes logren dar el giro.

En esta actividad los estudiantes participaron de forma dinámica expresando nuevamente alegría, excepto una estudiante que manifestaba cansancio, yo le dije que por que no participaba, si en la actividad no había que correr, que tan solo era sentarse y rodar el balón alrededor de su cuerpo, la estudiante dijo que no, que no quería; yo le dije que bueno que por favor estuviese cerca al grupo y que nos ayudara a mirar que no hicieran trampa, la estudiante acepto y empezó a mirar el desarrollo de actividad. Cuando los equipos estaban empatados, se tornó interesante y divertido el juego, la estudiante que nos ayudaba a verificar que

nadie hiciese trampa, se acercó nos dijo que si la dejaban ingresar en el grupo que le faltaba un participante para que los grupos quedaran iguales, en ese mismo instante pausamos la actividad e ingresamos al nuevo participante al grupo que estaba incompleto, cuando se terminó la actividad les pedimos que se quedaran en los grupos que ya estaban conformados para iniciar el nuevo juego, que se llamaba, el tobogán; esta actividad consiste en lo siguiente:

Se forman dos equipos en filas paralelas con posición de piernas abiertas, el primero de cada fila tiene un balón, a la señal del profesor pasara el balón por encima de la cabeza, la persona que se encuentra detrás, tendrá que pasar el balón por debajo de sus piernas...por encima de la cabeza por debajo de las piernas y así sucesivamente. Al llegar al último este correrá con el balón por la derecha de su fila y se ubicara en el primer lugar pasando el balón por encima de la cabeza. Este recorrido se hace hasta llegar nuevamente a la persona que dio inicio a la actividad.

Frente a este trabajo el desarrollo fue bueno, dinámico y alegre acepto un estudiante que no lograr coordinar en ningún momento el recorrido del balón, siempre enviaba el balón a su compañero por arriba, no daba resultado alguno corregirle la trayectoria para que se acoplara a la dinámica siempre lo hacía mal y por lo general actúa de la misma forma en todas las actividades, cuando lo quiere hacer bien lo hace muy lento. Después de terminar la actividad nos despedimos de los estudiantes y les recordamos llevar agua cuando se realicen las actividades físicas.

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

ARENAS OSPINA RONALD FERNANDO

EJE TEMATICO: PRACTICA DOCENTE II

DIARIO DE CAMPO N-2 JUEVES 04 de octubre 2012

Siendo las 8:15 me dirijo al salón para dar inicio a la clase del día, ingreso al salón saludo al profesor que se encuentra en ese momento y de la misma forma a los estudiantes les presente el orden de la clase y las actividades que desarrollaríamos en ella, en medio de la explicación los estudiantes expresaron inconformidad por el frío que estaba haciendo esa noche, algunos estudiantes decían que no iban a salir a realizar las actividades por que el frío les producía dolor de huesos, al escuchar las inconformidades les di la opción de trabajar en el salón de los espejos para mitigar un poco el frío los estudiantes dijeron que bueno que los disculparan pero que los entendiera de mi parte. Les dije que no había ningún problema pero que nos diéramos prisa para llevar a cabo todas las actividades.

Cuando nos dirigiáramos al salón de los espejos nos encontramos con el profesor del ciclo uno el me pregunto sobre las actividades que íbamos a realizar, yo le comente que trabajaríamos en el salón del tercer piso y él me dijo que si era posible de unificar los grupos para trabajar ya que las actividades constaba de una cantidad considerable de participantes, le respondí al profesor que iba a consultar con mis estudiantes, reuní al grupo y les comente sobre la propuesta del profesor del grupo uno.

La respuesta de los estudiantes fue de inconformidad por que tenían que trabajar en el patio, yo les dije que no que iba a hablar con el otro profesor para realizar el trabajo en el salón de los espejos, pero su inconformidad seguía les pregunte el por qué sus caras de aburridos y ellos me respondieron que no querían trabajar con ellos porque eran tramposos, muy escandalosos, que no prestaban atención a las indicaciones de las actividades y no dejaban escuchar. Les dije que eso no iba a pasar en mi clase mejor les diéramos la oportunidad pero si vemos que no dejan trabajar suspendemos y trabajaríamos cada uno con su grupo, los estudiantes me dijeron que bueno pero que si hacían mucha bulla ellos no trabajarían porque ese tipo de cosas los desesperaba y los estresaban. Yo les respondí que no pasaría nada de eso que confiaran en mí.

Una vez en el salón de los espejos junto con el otro grupo, los estudiantes se separaron y se ubicaron cada grupo en una esquina de tal forma que grupo uno en un lado y grupo dos en otro al ver esto les salude e inicie la clase dando las indicaciones de la misma, el grupo dos estaba un poco inquieto y hablando mucho cuando note el descontrol subí un poco el tono de mi voz para que me escucharan y guardaran silencio un estudiante me dijo que no los regañara yo le dije que no les estaba regañando sino que me toco hablar más fuerte por que con esa bulla que estaban haciendo no dejaban escuchar a los demás los estudiantes guardaron silencio, les di las gracias por el silencio y nuevamente les explique en qué consistía la actividad, en medio de la explicación les pido que conformaríamos grupos de tres personas, los estudiantes hicieron los grupos entre los mismos integrantes del mismo salón. Al ver esto les dije que se enumerarían de uno a tres cuando cada uno estaba enumerado les dije que se juntarían los números unos en mi lado derecho los numero dos en mi lado izquierdo y los numero tres junto a la ventana, cuando se ubicaron en dichas posiciones ubique a tres personas de cada grupo de tal forma que quedaran mezclados entre los dos ciclos.

En la primera actividad consistía en desplazar una bomba de un sitio a otro sin tocarla con las manos, tan solo utilizarían sus espaldas como único apoyo.

Los estudiantes decían que no que eso era muy difícil y que ellos no lo podían poder hacer, yo les respondí que el trabajo en equipo era de gran importancia para que la actividad se llevara a cabo y que a su vez la comunicación con mis compañeros era vital para no dejar caer la bomba les dije que el secreto era hablar con mis compañeros para ponerse de acuerdo, después de eso los estudiantes empezaron a realizar la actividad pero seguía su inconformidad expresando que estaba muy difícil, para la actividad les pedí que se sentaran y les pregunte: ¿ustedes cuentan con sus cinco sentidos y sus extremidades corporales completas verdad? ellos me respondieron que sí y les expuse el ejemplo de muchas personas discapacitadas que eran capaces de realizar muchas cosas aun faltándole algún tipo de extremidad como por ejemplo las personas que hacen pinturas con los dedos de los pies.

Los estudiantes guardaron silencio y en medio del silencio les dije que por que se sentían incapaces de llevar una bomba de un sitio a otro que si ellos se daban por vencidos tan fácilmente, un estudiante se levantó y les dijo a los compañeros que si podemos lograrlo, lo que dice el profe es verdad intentemos una vez más a ver qué pasa.

Los estudiantes se levantaron e iniciaron la actividad, un grupo logro llevar la bomba al otro extremo del salón y le empezaron a ayudar a los demás grupos diciéndoles como lo hicieron ellos.

En la segunda actividad los estudiantes hablaban más entre ellos se reían mucho y en muchos casos hacían chistes por los gestos y las posturas de los otros compañeros a medida que se realizaban las actividades la unión entre los estudiantes era mucho mejor en su mayoría los estudiantes que podían llevar a cabo el ejercicio le ayudaban a las personas que presentaban algún tipo de dificultad, en un juego de pelotas los estudiantes propusieron variantes en la actividad para que el juego fuera un poco difícil decían los estudiantes, faltando cinco para las diez les pedí el favor de parar la actividad para realizar algunos ejercicios de estiramiento, los estudiantes pidieron un poco de tiempo más para terminar el juego. Les dije que no porque ya faltaban cinco para las diez y era hora de irnos para la casa algunos estudiantes dijeron que el tiempo se les había hecho muy poco y que se habían divertido mucho que ojala todas las clases fueran así de entretenidas.

Para finalizar la sesión se realizaron ejercicios de estiramiento, respiración, relajación y regulación de tipo cardiovascular.

Anexo 3 Registros fotográficos







